

# ほけんだより



令和8年6月1日(月)  
江原中学校 保健室  
NO. 3

雨が降ると既達で体調をくずしたり、気分が塞いでしまったりすることがあります。しかし、実は雨の日は自分と向き合い、心や体を休める時間を作ることに向いています。しとしと降り注ぐ雨音は、心を落ち着かせてくれるものでもあります。さまざまな情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。



## 健康診断 受けて終わり じゃ もったいない!

受診のおすすめ  
をもらったら

早期治療の  
チャンス

気になるところが  
見つかったら

生活を見直す  
チャンス

結果がバッチリ  
だった人は

自分の  
良いところに  
気づける  
チャンス

5月で健康診断がほとんど終了しました。健診後は結果のお知らせを配布していますが、毎年、受診結果報告書の提出率が低いことが気になっています。

特に歯科健診では、むし歯がある人でも受診できていないままで、次年度の健診でさらに悪化している・・・という人もみられます。

歯肉炎の人や歯石がついている人も、改善がみられないことも多く、心配しています。

歯の健康を守るためにも早めの受診がお勧めです。

また、受診のお勧めが届いたら、できるだけ早く病院を受診し、受診後は受診結果報告書を学校へ提出してください。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

みなさん、毎食後の歯みがきはできていますか？  
学校でも昼休みに歯をみがけるように、ハブラシセットを持ってきましょう！

## 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。



### よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



### 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



### ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



## 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



## 梅雨はお肌のトラブルにご用心！

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。

大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。

症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。

