

ほけんだより



令和8年6月3日
渋谷区立広尾中学校
校長 川上 弘文
養護教諭 新迫 理恵

先週の体育祭お疲れ様でした。練習中から体の不調や気持ちの面からも保健室に来る生徒が多くおり心配していましたが、さすが皆さん！当日の素晴らしい頑張りを見ることができてとても嬉しかったです。この経験を糧に次のステップに進んでほしいです。これからも全力で皆さんを応援していきます。

今月は1年生にとっては初めての定期考査があります。定期考査前は睡眠不足になりがちですが、記憶は睡眠中に整理されると言われています。しっかりと睡眠をとって、食事を摂り、生活習慣を整えた状態で、定期考査に臨みましょう。



【6月の保健目標】 歯を大切にしよう



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい

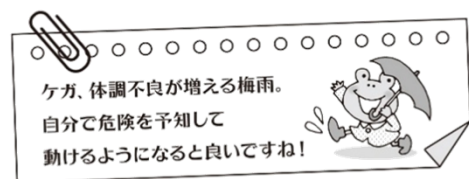
天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見やすいように明るい服装で。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね！

保護者の方へ

●健康診断のお知らせを配布しています。

4月から実施してきた定期健康診断も残りわずかとなりました。保健調査票や事前問診票等、多くの書類作成・提出をはじめ、様々な面から御協力いただき、誠にありがとうございました。

健康診断の結果から、受診が必要とされたお子様には「受診依頼のお知らせ」をそれぞれの項目ごとに渡しています。受け取られた場合は、医療機関での受診及び治療を進め、その結果・経過について学校までお知らせいただければ幸いです。

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



歯や口の健康を守るのは チーム戦

メンバー①

歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須です。

メンバー②

唾液
よく噛むことで分泌される唾液は口の中のお掃除屋さんの役割をしています。

メンバー③

歯磨き
毎日の丁寧な歯磨きが口腔ケアの基本です。



メンバー④

免疫力
正しい生活習慣で最近に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、皆さんが虫歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。皆さんのチームがしっかり活躍できるよう体調管理等コントロールしていきましょう。



4月に実施した歯科検診では、歯周疾患要観察者の生徒が多く見られました。歯周疾患は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯茎や歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっていると言われる身近な病気です。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯の磨き方を見直してみましょう。



ふるい歯ブラッシングはどうしてダメなの？

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かけません。



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。

