

HEALTH 6月号



令和8年6月8日
青洲高校 保健室

梅雨の季節を迎えます。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気持ち
が落ち込みやすくなったりする人もいますよね。天候が安定しない
と、自律神経も乱れがちになります。規則正しい
生活を心がけて、心と体を整えましょう。

気温とともに湿度が高くなってきます。朝食を
摂る、こまめに水分補給をするなど、一人ひとりが熱中症対策を徹底していきましょう！



6月の健康診断の予定

日にち	時間	検診項目	対象年次
6/10 (水)	9:00 まで	尿検査二次	一次要精検・未提出者
6/17 (水)	9:20~	眼科①	1-1・2・3・4 2年抽出者
6/18 (木)	10:00~	耳鼻科①	1-1・2・3・4 2年抽出者
6/24 (水)	9:20~	眼科②	1-5・6・7・8 3年抽出者
6/25 (木)	10:00~	耳鼻科②	1-5・6・7・8 3年抽出者

※眼科検診の日に、簡易色覚検査（希望者のみ）も実施します。

※尿検査二次で提出できない場合、各自で医療機関に行き、検査を受けてもらうことになります。費用は保護者負担になります。

この季節は
気をつけて **梅雨あるある**



食べものが傷みやすい

気圧がづらい



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。



ここに注目！

歯科検診の結果を返しました



むし歯(C)、歯垢・歯肉の状態、歯石の沈着の項目

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、湿度が高く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



【受診が必要】

- むし歯 (C) がある
- 要注意乳歯 (X) がある
- 歯肉炎・歯周炎の項目に○がある
- 歯石の沈着に○がある

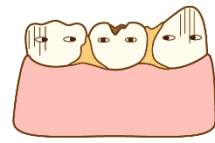


この項目にチェックがある人は必ず受診をしてください。

歯垢が歯石になると自分では落とせません。歯医者さんできれいに除去してもらいましょう。

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす**歯周病**。
 実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康をおびやかすリスクがあることがわかっています。



痛くないのにどうして怖い？

大人の約2人に1人!?
日本人の国民病

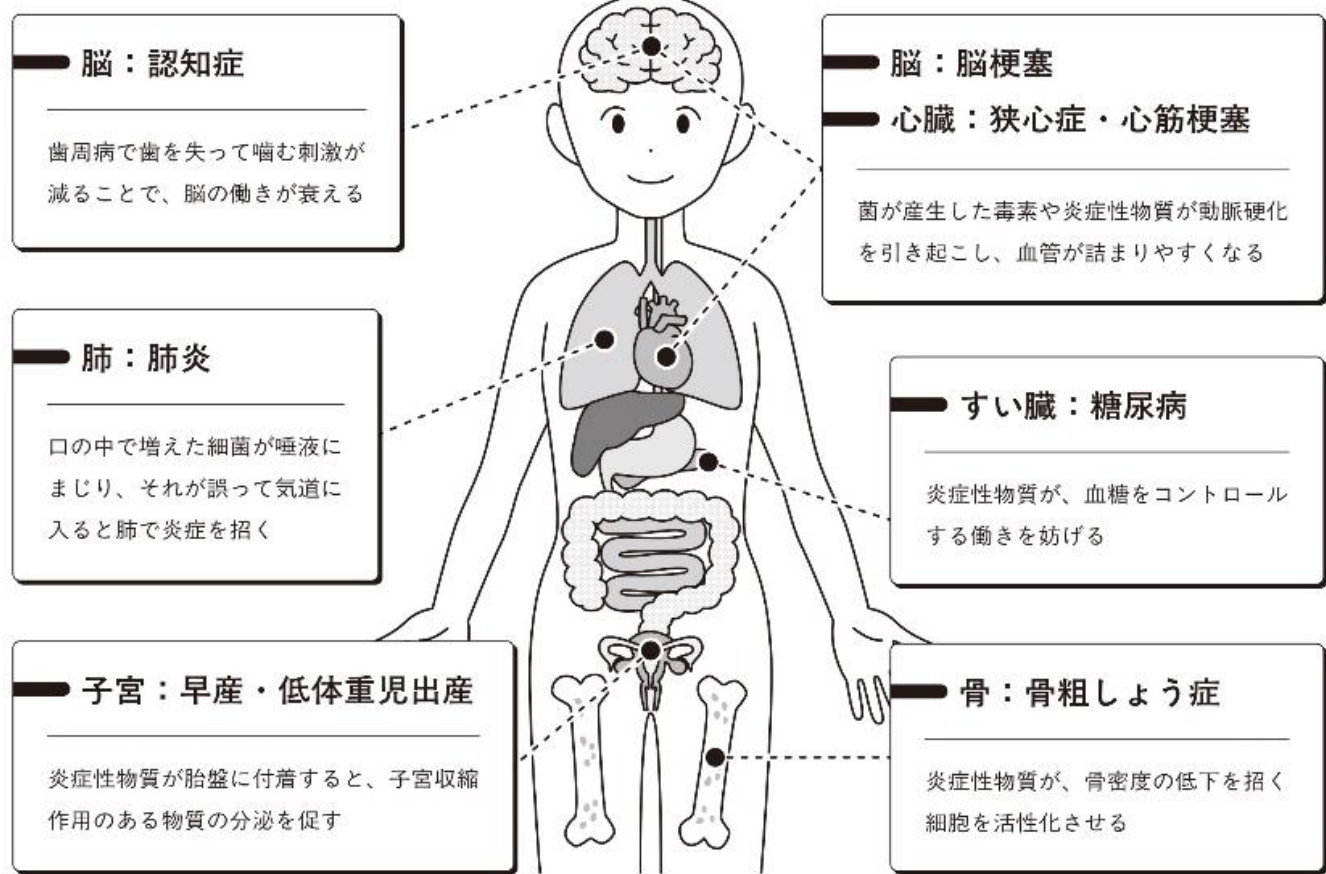
自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

歯を失う原因第一位

全身の怖い病気の原因にも

歯周病

✦ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ✦



歯周病は歯ぐきから広がり全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入り込みます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼします。

歯周病は予防できる病気です

毎日の歯みがき
セルフケア

+

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア!

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。