

# 保健便り



令和7年6月2日

渋川青翠高等学校 保健室

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、心筋梗塞や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病や高齢者のADLの自立や認知症等、全身の健康に大きく影響します。歯科検診結果を5月19日に配付しましたが、今年度の検診結果はどうだったでしょうか。「受診をおすすめします」に○があった人は早めに受診を済ませ、事後措置結果を学校（担任）まで提出してください。「経過観察」や「異常なし」に○があった人についても油断せず、3か月～半年に1回程度の定期検診を歯科医院にて受け、歯と口の健康状態を定期的にチェックしてもらうとよいでしょう。

## 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています\*。

### 歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

### 毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



## 6月の健康診断について

欠席した場合は後日各自で本校学校医のもとに行き、検診を受けていただくことになりますので、検診のある日はなるべく欠席しないようお願いいたします。

|           |           |                        |
|-----------|-----------|------------------------|
| 6月 2日(月)  | 耳鼻科検診     | 対象:第1学年、症状のある者(第2・3学年) |
| 6月 11日(水) | 第4回尿検査    | 対象:未実施者・再検査者           |
| 6月 12日(木) | 身体測定/視力検査 | 対象:全校生徒                |
|           | 内科・運動器検診  | 対象:第2学年、1年3組・1年4組      |
|           | 聴力検査      | 対象:第1学年、第3学年           |



受診のお勧めのあった人は早めに受診をお願いします。受診が済みましたら受診結果報告書を学校（担任）まで提出してください。

# 熱中症を予防しましょう・・・・・・・・・・・・・・・・

今夏の暑さ予想は例年よりも高めと予想されています。熱中症の予防には生活習慣がとても大切です。朝食を食べて来なかったり、寝不足だったり、病前病後等の体調が思わしくない状況のなかで無理して運動すると熱中症を引き起こしやすくなります。熱中症にならないように生活習慣を整えておきましょう。

## 熱中症の5W1H

### WHAT? 熱中症って何? !?!

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめて呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

### WHY? なぜ熱中症になるの? !?!

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。

### WHEN? いつなりやすいの? !?!

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日

### WHO? だれがなりやすいの? !?!

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

### WHERE? どこでなりやすいの? !?!

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 締め切った室内

### How? どのように予防するの? !?!

- 暑さを避ける** 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給** のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない** 疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する** 風が通るゆったりとした服や、汗がよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が環境省のLINEアカウントで発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくことで、この情報を受け取ることができます。

# 群馬県感染症発生動向調査情報(週報)より・・・・・・・・

令和7年5月20日付の群馬県感染症発生動向調査情報(週報)第20週によると、群馬県内で今年4例目の麻疹患者の報告があったそうです。麻疹を疑う症状(発熱、発疹、咳、鼻水、目の充血等)がある場合は、医療機関に電話をしてから受診をするよう呼び掛けていますのでご注意ください。

また、全国的に百日咳や伝染性紅斑(リンゴ病)が流行しています。百日咳は激しい咳症状が特長です。咳が長引く場合には主治医に相談をお願いします。伝染性紅斑は微熱や風邪症状の後に両頬や体に網目状の紅斑が出現します。現在、群馬県内においては警報が発令中です。伝染性紅斑は妊娠中の女性が罹患すると重篤な状態になったり流産のリスクが高まったりするため、周囲に妊婦さんがいる場合にはとくに注意が必要です。

6月は疲労の蓄積や気温の急な変化も重なり、体調を崩す人が増加する傾向があります。引き続き体調管理に努めましょう。