

# 保健便り



令和8年6月10日

渋川青翠高等学校 保健室

関東甲信地方が梅雨入りしました。雨が降ると気圧の変化で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりすることがあります。その一方で、雨の音は心を落ち着けてくれるから好きと言う人も実は少なくありません。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じさせてくれるこの季節は貴重かもしれません。



## 梅雨型熱中症に注意を

「まだそんなに暑くない」と油断しがちですが、この時期に熱中症になる人は少なくありません。その原因は「湿度」です。私たちの体は、かいた汗を蒸発させて熱を逃しています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱がうまく逃がせなくなり、熱中症にかかりやすくなるのです。喉が渇かなくても水分補給を定期的に行うことを意識する等、梅雨型熱中症を予防しましょう。

### 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



引用 日本学校保健研修社 健 2026年6月号

## 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となりますので、検診のある日はなるべく欠席しないようお願いします。

- 6月11日(木) 眼科検診(全校) 身体測定/視力検査(全校)  
内科・運動器検診(1年3組、第2学年、未実施者)  
聴力検査(第1学年、第3学年)
- 6月17日(水) 第4回尿検査(未実施者・再検査者)



### 保護者の方へ

内科検診は、男子は半袖Tシャツ、女子は長袖の体育着を着用した上、衣服の下から聴診器を当て実施します。但し、皮膚疾患や脊柱側湾症の早期発見、心雑音等の正確な聞き取りのため、肌や背骨を直接視触診したり、皮膚に聴診器を当てたりする場合があります。個人のプライバシーへの配慮を十分に行い、実施しますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

また、受診のお勧めのあった際には、早めに受診をお願いいたします。受診が済みましたら受診結果報告書を学校(担任)まで提出していただきますようお願いいたします。

歯周病は全身の健康に影響にするとよく耳にします。歯周病菌は血流に乗って全身を巡るからです。今年度の歯科検診で受診のお勧めのあった人は、早めに受診を済ませましょう。受診が完了したら事後措置結果を歯科医院にてご記入いただき、学校（担任）まで提出をお願いします。

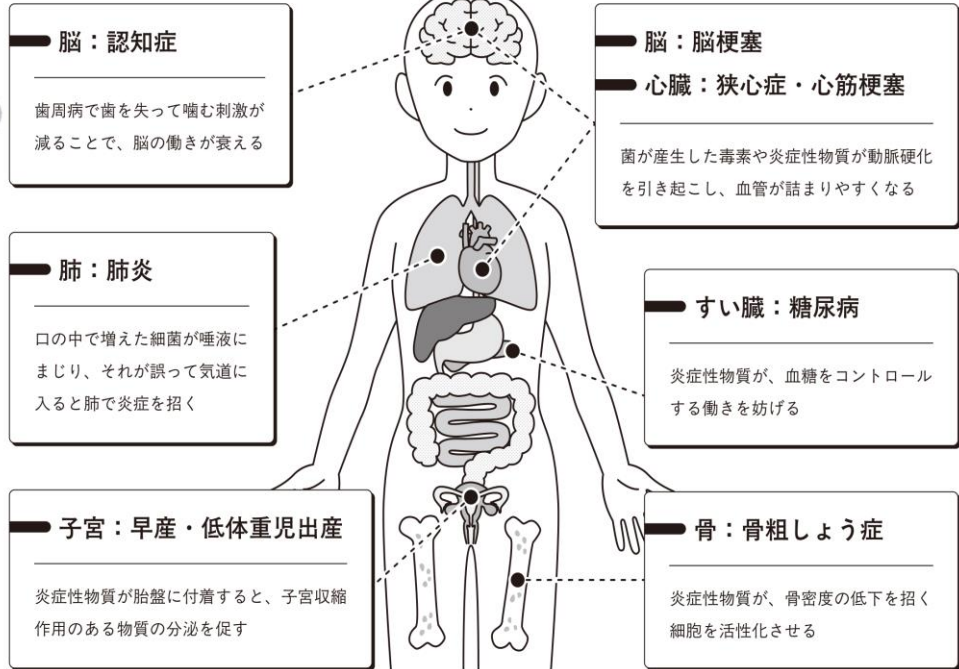
# 歯を守ることは 全身を守ること!?

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、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

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こみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



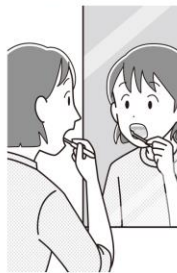
## 歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

### セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように 軽くにぎる
- 小刻みに動かして 1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



### プロケア

#### 歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

#### 歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう