

# ほけんだより 6月

築館高校 保健室  
No.3 R1.6.3

6月は梅雨の季節です。最近では、気温の差が激しいため体調を崩す人が増え始めています。梅雨になると、ここに湿気が加わり、ますます体調管理が難しくなります。熱中症が増えるのもこの季節。暑さに慣れていない中での部活は、特に注意が必要です。水分補給と休息をこまめにとり、体調の変化に気をつけて過ごしましょう。



## <6月のカウンセリング日>

10日(月)・21日(金)・28日(金)



# 6月4日～10日は歯と口の健康週間 ～いつまでも 続くけんこう 歯の力～



歯科検診が終了しました。皆さんの口腔内の状態はどうか？検診の様子を見ると「C」(虫歯)と言われた人や「GO」(歯肉炎)と言われている人が数名いました。歯並びや咬み合わせについても、校医さんからアドバイスを頂いている人がいたようです。みなさんには、検診を通して病気が見つかったという自覚をもってほしいと思います。

歯科検診は、高校を卒業すると、自分で受診する以外には検診を受ける機会がなくなってしまいます。虫歯は自然には治りません。酷くなればなるほど、治療期間も治療費もたくさんかかるのです。治療が必要と指導された人は、必ず受診してくださいね。

## 世界で一番患者が多い病気・・・歯周病です



### 歯周病とは？

歯と歯ぐき 사이에歯垢が溜まり、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には周囲の骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病予防には、「セルフケア」と「プロのケア」が必要です。毎日の丁寧な歯磨きは勿論ですが、よく噛んで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのも good です！さらに、定期的を受診しチェックしてもらうと共に、ブラッシング指導を受けることもお勧めします。

## 歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

### それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

### それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは  
しっかりと

## ☆熱中症を予防しよう☆



### 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる！



本来、蒸し暑い6月は夏の暑さに耐えられる体作りの準備期間なのです。

⇒体が暑さに適応していくと・・・

- ・皮膚の血流量が増えやすくなる
- ・塩分の少ないサラサラした汗が出る
- ・体温が上がりにくくなる
- ・水分補給で回復しやすくなる

ところが・・・

## 熱中症になりにくい状態

6月からエアコンをガンガン使っていると、体が暑さに順応していないため、夏に熱中症になりやすくなるのです。こんなことにならないよう、みなさんに知って欲しいことは「暑熱順化」です。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化させるポイントは自力で汗をかくことです。簡単な方法として①半身浴②ウォーキング③自転車です。軽い運動を継続することで、1週間程度で暑熱順化はできるそうです。運動初日よりバテ感が減ってきたら順化が進んだサイン。是非実行して、熱中症に備えよう！！