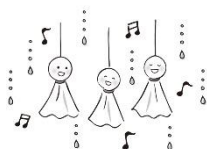


# ほけんだより 6月

戸田翔陽高校  
令和3年  
保健室

夏の始まりを感じる、蒸し蒸しとした日が多くなってきましたね。梅雨入りももう少しでしょうか。気温の上下が激しく、心身の不調が出ている人も見られます。無理をしない程度に、気温に慣れていきましょう。



## 頑張り屋の皆さんへ

「体調悪いけど、とりあえず学校に行って、できるところまで頑張ろうとしました。」そう保健室に来る人が多くいます。

もちろん「よし!頑張ろう!」という気持ちはとても大切です。

**ただ、「頑張りすぎ」は禁物です。**

今は自分の体調を第一優先に、心身とよく向き合しましょう。

特に発熱や風邪症状がある場合は、登校せず休みましょう。



## 眼科検診を実施します!!

対象者

1年次、2~4年次の対象者

日付

Ⅲ部: 6月18日(金)

I, II部: 7月15日(木)



## 暑さに慣れておこう!

皆さんの体は、体温が上がったときに、どのように体温調整をしているか知っていますか?

- ・汗をかく(発汗) → 汗が蒸発するときに皮膚から熱を奪い、「打ち水」のような効果で体温を下げます。
- ・心拍数の上昇や皮膚血管の拡張 → 体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散を行っています。

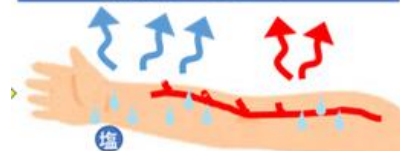
この時期に大切なことが、体を暑さに慣らすこと…**暑熱順化**が非常に重要です。

暑熱順化によって、体がより効率的に体温調整をすることができ、熱中症になりづらくなります。

### 暑熱順化している場合

- ・皮膚の血管が開く
- ・汗が多く、蒸発しやすい
- ・塩分を失いにくい
- ・水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい



(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきつと感じる  
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



暑熱順化は、一朝一夕ではできません。個人差もありますが数日~2週間程度かかります。余裕をもって暑さに備えましょう!!



6月4日～10日は

# 歯と口の健康週間



先日、歯科健診がありました。学校歯科医の先生方から、「歯磨きがしっかりできているね。」というお言葉をいただきました！今年度の翔陽生の健診結果は次のようになりました。

## R3 翔陽生の歯科健診結果

- むし歯のある生徒：17.0%
- むし歯になりそうな歯がある生徒：17.0%
- 歯垢がついている生徒：25.9%
- 歯肉の腫れが見られる生徒：19.7%

対象生徒には、お手紙を出しています。  
特に「受診のすすめ」の手紙をもらった人は、  
早めに医療機関を受診してください。

# STOP!

## 歯周病

いつまでも

健康な

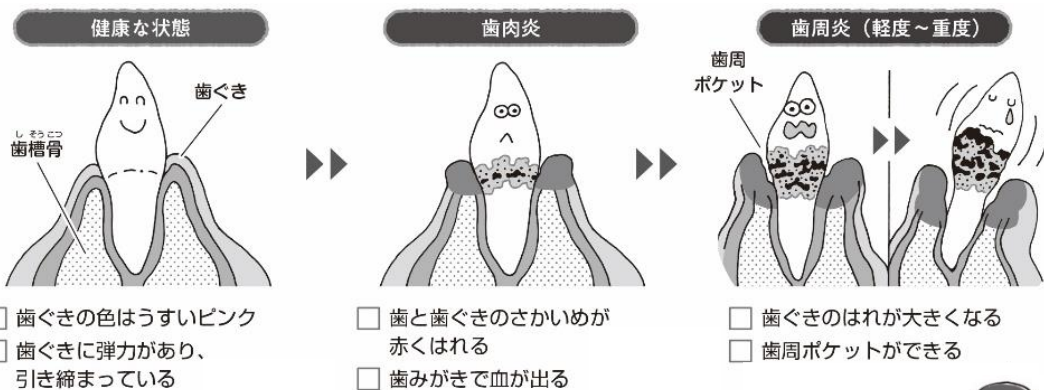


を守ろう

なんと大人の約80%が  
歯周病にかかっていると  
言われています…!

歯をなくす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく、歯周病です。

**歯周病**とは…歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯茎や骨を壊す病気。  
程度によって、「歯肉炎」と「歯周炎」に分類されます。



## 歯周病 STOP のための 2 箇条

### ① セルフケアでSTOP

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように、一本ずつ丁寧に。

### ② プロケアでSTOP

どんなに頑張っても、取れない汚れはあります。

一年に2,3回歯科医でチェックしてもらいましょう。



高校卒業後は、学校の歯科検診のような機会はほとんどありません。

「歯が痛くなったら病院に行けばいいや。」ではなく、「予防」の観点から歯科医院に通う習慣をつけましょうね。