

ほけんだより



令和7年6月9日発行
豊玉高校 保健室

暑くなりました。「手洗い」「換気」「水分補給」をこまめに！

高総体に臨んだみなさん、本当にお疲れ様でした。暑い中の試合になりましたが体調は崩していませんか？
新チームでも力を合わせ、頑張ってください！

これから夏至（6月21日）の頃は紫外線量が最も多く、湿気が多くなり、べたつく季節です。
体を清潔に保ち、感染症・熱中症・食中毒予防等に気をつけて過ごしましょう！

急な暑さ！ 熱中症を予防しよう

- ・こまめに水分・塩分を摂る
- ・風通しをよくし、涼しい服装にする
- ・屋外の活動では帽子を着用する
- ・室内でも気温を確認する
- ・体調をみながら活動する

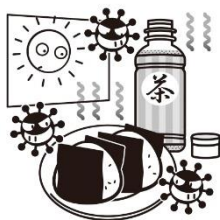


※「予想最高気温」だけでなく、気温の「前日比」が大きい日（急に暑くなる日）も注意！

暑さに備えた体づくりをしよう 少しずつ暑さに慣れ、「しっかり汗をかける」体に

- ・ 軽い運動 ・ お風呂は湯船につかる ・ 冷房の設定温度は高めに

高温・多湿！ 食中毒を予防しよう



「口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほど、菌の数が増えすぎた」という実験結果があります。

見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中には菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていきます。



●調理・食事前に手を洗う

●食べ物を常温で放置しない

●ペットボトル飲料は
早めに飲み切る

口の中の健康を見直そう！

歯科検診結果を全員に配付しました。治療や相談が必要な人は早めに受診を！

歯を失う原因第1位は「歯周病」

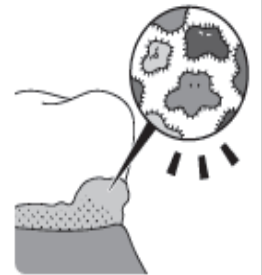
歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくり進行し、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時にはすでに重症で歯が抜けるということもあります。欧米では「静かなる病」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯についた最近のかたまりで、歯周病の原因となる菌を含みます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むので、歯と歯ぐきの間に入り、歯ぐきの炎症を起こします。



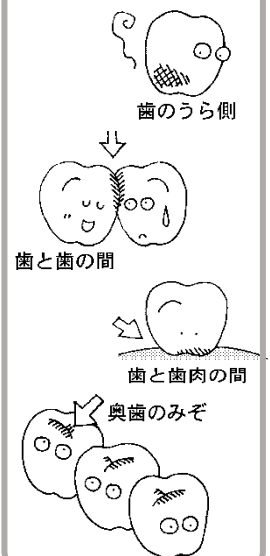
8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



ダニに咬まれてうつる感染症に注意！

マダニの活動が活発になる時期です

原因となるマダニは野外(やぶ、草むら)に生息し、特に5月～11月にダニ媒介性感染症が発生しています。

【予防のポイント】

★マダニから身を守るため、野外での活動(農作業、レジャー)の際、

- ①肌(腕・足・首)の露出が少ない服装にする。
- ②防虫スプレーを使用。(ディート(忌避剤)が効果あり)
- ③帰宅時は、服をはたく(家の中に持ち込まない)。

★マダニに咬まれていたら…早めに取り除く。(無理にとろうとせず病院へ)

