

ほけんだより 6月



宇治山田商業高校
保健部
令和7年6月

梅雨の季節になりました。校内のアジサイが綺麗に咲いていますね。

一方で、天気の良い日に、頭痛などの体調不良が起こったり、気分が沈んだりする人もいるかもしれません。気温差が大きい時期ですから、体調を崩さないよう十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

6月4～10日は 歯と口の健康習慣

定期的に歯医者さんを受診しよう！



どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、歯のセルフケアには限界があります。

歯の痛みなどの気になる症状がなかったとしても、虫歯や歯肉炎などは知らず知らずのうちに進行していることも。痛みが出るまで放置しておくと、治療に多くの時間と費用がかかってしまいます。定期的に歯医者さんを受診し、歯や歯ぐきに異常がないかチェックしてもらいましょう。

※特に、すでに今回の歯科検診の結果で受診をすすめられた人は、なるべく早く歯科を受診しましょう！

自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



歯科医・歯科衛生士による プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



梅雨でも熱中症に注意！

夏に起こると思いがちな熱中症ですが、梅雨の時期は湿度が高いため、熱中症に注意が必要です。

湿度の高い日は汗が蒸発しにくいいため、体の熱が皮膚から蒸発せず、体温が下がりにくくなるためです。

熱中症は最悪の場合、命にかかわることもあります。体調が悪いときは決して無理をせず、休養をとってくださいね。

熱中症対策のポイント

- ◎こまめに休息をとりましょう
- ◎十分な水分補給をしましょう
- ◎脱ぎ着をしやすい服装で体温調節を
- ◎疲れている時は無理をせず、休みましょう



スポーツ女子は全員知っておいてほしい



やせと無月経



「体重を落として部活でいい成績を残したい」
「スマートな体型になりたい」こんな思いを持っている人は多いのではないのでしょうか。思春期のみなさんに特に気をつけてほしいのが、やせに伴う無月経です。

スポーツと無月経の関係

これまで規則的に来ていた月経が3カ月以上停止して、その原因が運動であると考えられるものを「運動性無月経」といいます。

「運動性無月経」4つの原因

利用可能エネルギー不足
(LEA★)

精神的・身体的ストレス

体重・体脂肪の減少

ホルモン環境の変化



★LEAとは

Low Energy Availabilityの略。Energy Availabilityとは、エネルギー摂取量から運動で消費するエネルギー量を差し引いた、日常生活や体のために使用できるエネルギー量のこと。これが不足した状態をLEAと呼び、体に様々な悪影響を及ぼすといわれています。



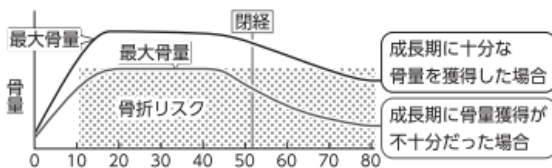
Q. 月経が来ないと月経痛もなくて楽！なにがいけないの？

A. 無月経が一生の健康リスクにつながることも

月経の際に分泌される女性ホルモンは、骨の発達にも重要な役割を果たします。骨量（骨密度）は10代の間に増え、20歳前後でピークを迎えた後、増えることはありません。思春期の間に成長させた骨量で一生を過ごすことになります。

この思春期の間に無月経が続くと骨量が十分に増えず、骨量不足になります。疲労骨折[※]を何度も起こしたり、若いうちから骨粗しょう症の薬が必要になったりする人もいます。

女性における骨量の推移



※女性アスリート健康支援委員会「女性アスリートの今と未来をまもる月経とスポーツについての健康情報」（2015年）より作成。

Q. 骨粗しょう症っておばあちゃんの病気じゃないの？

A. 10代でも骨がもろくなる危険があります

骨粗しょう症とは骨量が少なく、骨がもろくなった状態のこと。一般的には高齢の方に起こりやすい病気ですが、10代でも無月経が続いて骨量が減ると、疲労骨折しやすい状態になってしまうこともあります。

骨量が少ないので、骨折した後も治りが遅くなりがちです。治るまでトレーニングもできません。普段から骨量を増やせるだけのエネルギーをとって、予防することが大切なのです。



Q. どのスポーツで起こりやすいの？

A. 体重制限を求められやすい競技に多いです

体操、新体操やフィギュアスケートなどの体の美しさも採点対象になるスポーツや、長距離を走る陸上競技などでも起こりやすいです。



ポイント

point 月経周期の正しい数え方を覚えておきましょう

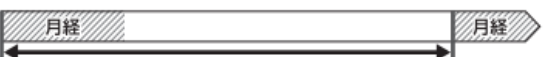
月経周期は、月経の始まった日（1日目）から数えて、次の月経開始の前日までが1セット。アプリなどで記録をつけておくとよいでしょう。

周期に乱れが見られたときは受診もためらわないでください。自分の健康を守るのは自分だけです。



月経周期の数え方

「月経周期」は、月経1日目から次回月経開始前日までをいいます。



月経周期の見方

正常月経周期 25～38日

月経不順 24日以内 …… 頻発月経
39日以上 …… 稀発月経