



宇治山田商業高校
保健部
令和8年6月

梅雨の季節になりました。あじさいが綺麗に咲いていますね。

天気の悪い日に、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もありますので、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。これからだんだんと蒸し暑い日も多くなってきます。こまめな水分補給と休養を意識して、熱中症を防ぎましょう。

十分な睡眠とれていますか？

疲労回復・体の成長、脳のメンテナンス、記憶など、睡眠には様々な役割があります。睡眠が不足すると、疲れが取れなくて十分に活動できなかったり、成績が下がってしまったり、心が不安定になってしまったりすることがあります。自分が睡眠不足になっていないか、自分の睡眠や普段の様子を振り返ってみましょう。

睡眠不足チェックリスト

なかなか寝つけない



夜中によく起きる



いびきをかく



寝起きが悪い



昼寝や居眠りをする



集中力がない



体調不良が多い



情緒不安定(イライラ・落ち込むなど)



疲労回復などの睡眠の効果を得るために必要な睡眠時間は約8時間とされています。部活や勉強で忙しいかもしれませんが、日常のパフォーマンスを上げるために少し意識して休養してみてください。



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

脳：認知症
歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎
口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産
炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞
心臓：狭心症・心筋梗塞
菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病
炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症
炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

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。

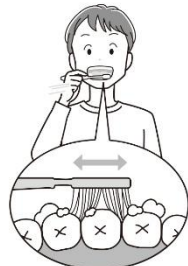
セルフケア

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。

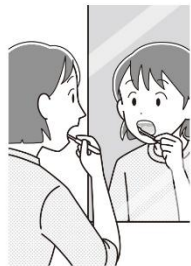
鉛筆を持つように
軽くにぎる



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、歯みがき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か月から1年を目安に受診しましょう