

ほけんだより 6月

いなべ総合学園高等学校
保健環境部
2026/6/16 (火)

6月に入り雨の日も増え、ジメジメとした不快感がありますね。どっと疲れが出てくる頃です。からだもこころもバランスを崩しがちになります。夏本番に向けて調子を調整しておきましょう。また、日によって暑さもバラバラです。その日、その時の気温によって、衣服で調節できるようにしましょう。

歯周病を予防！全身も守れる!?



みがき残した歯垢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とわかっています。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炎症性物質が歯ぐきの血管やリンパ管に入り込みます。そして全身へ…

脳：認知症

歯周病で歯をうしなって
噛む刺激が減ることで
脳の働きが衰える



脳：脳梗塞

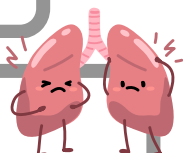
心臓：狭心症・心筋梗塞

菌がつくり出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



肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまざり
それが誤って気道に入ると肺炎に



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



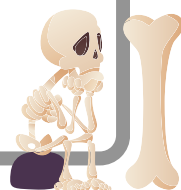
子宮：早産・低体重児出産

炎症物質が胎盤につくと
子宮収縮作用のある物質の分泌を促す



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



予防するには...

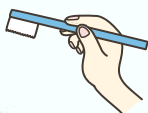
予防の基本は歯垢をためないこと。

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！



セルフケア はみがきのポイント

歯ブラシは
えんぴつ持ち



かがみを見て
確認する

歯の1本1本を
小刻みにみがく



プロケア 歯科医院へ定期通院



歯のクリーニングをしてもらうと
自分では届きにくい箇所のごじや
歯石を落としてもらえます。

自分の歯ならびにあったはみがきの方法も
聞いてみましょう。

学校の歯科検診では、軽度の歯肉炎 (GO)、
歯肉炎 (G) と判定された人も多くいました。
ひどくなる前に歯科医院の受診ができるといいですね。



食中毒注意報 この季節は気をつけて

食中毒の3原則

増やさない

食品・食材を長時間放置しない！

やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅！
食材は加熱しよう。

つけない

調理や食事の前に、
手の雑菌を洗い流そう！

気をつけたいこと

衛生管理の良いお店で食材を買う。
洗える食材は十分に洗う。
調理器具はこまめに洗う。
調理前など、食材を室温で放置しない。
食品の中心まで加熱する。
消費期限・賞味期限をチェックする。

食中毒かな？と思ったら…

むやみに市販の薬で症状をおさえず、
はやめに医療機関を受診しましょう。



VS熱中症！予防しよう！

これからどんどん暑くなってきて、熱中症のリスクも高くなります。予防できるものは予防しよう！しっかり準備をして、迎え撃とう！

予防するには…？

- 食事・睡眠・休養に手を抜かない
- こまめに水分をとろう 塩分や糖分が含まれているものは吸収がスムーズ
- 気温と湿度を気にしよう
- 衣服を工夫しよう 通気性、吸収性、速乾性
- 日ざしをよけよう
- 休憩をこまめにとろう
- 自分の体調を知ろう 体調が悪い日は活動を控える・先生にちゃんと伝える
- みんなで大丈夫？無理してない？と声掛けできる関係をつくろう
まずは自分を守ること、そして、活動中の仲間の様子はどうか？無理してないかな？
様子がおかしくないかな？と意識することで未然に防ぐことができます。



休憩
しようよ～



水分補給
しよ～！

熱中症かもと思ったら

涼しい場所へ移動 からだを冷やす 水分・塩分を補給する

意識がない場合はすぐ救急車を呼びましょう。救急車を待つ間も応急手当は続けます。

