

ほけんだより6月

唐津青翔高校 保健室

令和7年6月発行

6月の旧暦は「水無月」といいますが、由来には諸説あって、旧暦の6月は現在の7月ごろにあたり、梅雨明け後の暑さで水が涸れやすい時期「水がなくなる月」という意味から「水無月」と呼ぶようになったらしいです。

残り検診も、あとわずかです!! 検診が終わった後に、結果の手紙を配りますので治療に行きましょう。

6月は梅雨の時期ですが、熱中症は6月にも発生することがあることを知っていますか?

熱中症は7～8月に多いと思いますが、意外にも6月も熱中症になるひが多いのです。

理由はたくさんありますが、その大きな理由の一つとして……。

いきなり気温が高くなり身体が暑さに慣れておらず、熱中症を発症してしまうことがあげられます。

本格的な夏が来る前に、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

急に暑くなることも…



熱中症に注意!

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。



毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢(細菌の塊)。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

つけない



手も食器も清潔に。

増やさない



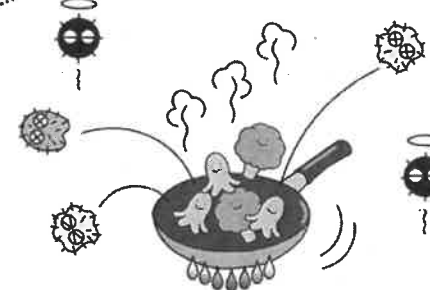
保冷剤のかわりに凍らせたゼリーでも♪

食べるまで保冷。

夏のお弁当

食中毒に気をつけよう

やっつける



加熱調理を。

残さない

あ、見えたらいいのにね…



残り物は食べない。

見えない



に注意!