



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和8年6月

もうすぐ梅雨入りしますね。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が下がってしまったりする人もいますよね。一方で、雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



5月13日に歯科検診が終了しました。みなさん結果には目を通しましたか？今回、全員に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を発行しています。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。所見があった人は、夏休みや時間があるときなどに受診をしてください。異常がなかった人もきれいな状態を維持できるように丁寧な歯磨きを続けていきましょう。

6月は歯と口の健康週間があります。この機会に自分の歯の磨き方を見直しましょう🦷

歯科検診 用語解説

歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

「受診のおすすめ」のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診して検査・治療をしましょう。



- 【/】 むし歯がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】 むし歯になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】 治療していないむし歯（未処置歯）
- 【O】 治療したむし歯（処置歯）
- 【GO】 軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】 治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患患者）

ふるい歯ブラシ、
どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



梅雨はお肌のトラブルにご用心！

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。

大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。

症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。



食中毒予防の心得

／ 家庭でできる



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる

4月から実施した健康診断はすべて終了しました。健康診断の結果から、受診や治療が必要な人には、検診結果のお知らせを配付しています。通知を受け取った人は早めに受診をお願いします。受診をしたら受診結果連絡票を保健室か担任の先生へ提出してください。

受診勧告書は今後、三者面談時・秋季休業前・冬季休業前・春季休業前の4回発行予定です。