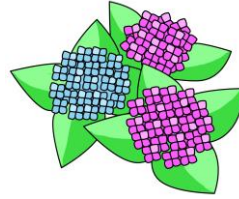


# ほけんだより



2026年 6月

忠生中学校 保健室

梅雨の季節がきました。急に暑くなる日やひんやりと肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期です。また、気温があまり高くない日でもジメジメと湿度が高く、熱中症になりやすいため、こまめな水分補給を忘れずにしましょう。「のどが渴いていなくても休み時間は水分補給をする」など、水分補給のタイミングを決めておくことをおすすめします。

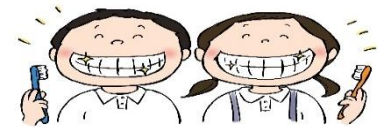
今年度の定期健康診断は、耳鼻科検診で最後です。各検診で疾病・異常の疑いがある場合には、「お知らせ」用紙を発行しました。すでに、定期検診などで主治医から指導を受けている場合は、その内容について保護者の方が記入して提出してください。なお、学校での健康診断は、疑いのある人を分けるスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断される場合もあります。

定期健康診断の結果表は、1学期末に通知表と一緒にお渡しします。そちらはご家庭で保管してください。※歯科検診の結果だけは異常の疑いの有無にかかわらず全員に結果を配布します。

## 健康診断のお知らせ

6月	3日(水)	眼科検診(全学年)
	18日(木)	耳鼻科検診(2年生・1年生欠席者)
	25日(木)	耳鼻科検診(3年生・1・2年生欠席者)

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」



**歯周病は**  
“日本人が歯をなくす原因”  
第1位



**歯周病**は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に**歯垢**(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

チェックが多いほど歯周病の可能性が高いです。早めに歯科医院へ行きましょう。

チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

## ぐっすり眠れるヒミツは・・・寝る前のコップ一杯の水分補給



保健室に体調不良で来室した生徒に昨夜の睡眠時間を尋ねると、「睡眠時間はしっかりとれているのに疲れが取れない・・・だるい・・・」「朝起きて、なんだかムカムカして食欲がないから朝ごはんを食べなかった・・・」と回答する生徒がいます。そのような日が続いている場合は、睡眠の質に問題があるのかもしれません。



### ぐっすり熟睡感のある眠りができないのはどうして・・・

熟睡できない日が続くと、疲れやすくなったり、体調が悪くなったり、ストレスに弱くなったりします。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスしてぐっすり眠れるのです。しかし、水分が足りないと発汗による体温調節がうまくいかず、睡眠の質が低下しやすくなります。

### 朝すっきり目覚めて、しっかり朝ごはんを食べることができないのはどうして・・・

水分が足りないと、寝つきが悪くなるだけでなく、睡眠中に脱水状態が続くことで血液が濃くなり、老廃物が体に溜まって疲れが取れにくくなります。「朝起きて、なんだかムカムカして食欲がない。だから朝ごはんを食べなかった・・・」という人も睡眠中の脱水状態が起床後に影響しているのかもしれません。

両方とも就寝中の水分不足が原因の1つとしてあげられます！

寝つきをよくして熟睡するためには、きちんと寝る前も水分補給をすることが大切！！

「熟睡できていない」「寝たのに疲れがとれない」「朝ごはんを食べることができない」という人は、『寝る前のコップ一杯のお水(150～250ml)を飲む』ことをおすすめします！

## 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

