

ほけんだより6月

令和8年6月4日
三田市立ゆりのき台中学校保健室

今の季節は、夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。衣服の調節をして、風邪をひかないようにしましょう。また、梅雨が明ければ、夏です。今年の夏は平年より高い予報です。今から暑熱順化を行いましょう。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前の今から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、夏の暑さに備えましょう。

6月の健康診断の予定 🐸💧🌸🐸💧🌸🐸💧🌸🐸💧🌸

5日(金)	尿検査	該当者のみ	保健室に提出してください。
10日(水)	歯科健診	9:00~	朝、丁寧に歯を磨きましょう。
25日(木)	眼科健診	9:15~	メガネ使用者は忘れずに持ってきてましょう。

歯ブラシ交換していますか？

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。この1週間は、歯と口の健康について考える機会にしてみませんか？

歯ブラシは、1か月に1度を目安に新しい歯ブラシと交換しましょう。1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意しましょう。

交換しないデメリットは3つあります。

①歯垢の除去率が下がる

だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。毛先が開いていると約40%もダウンするそうです。

②歯や歯肉を傷つけやすい

広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えたりするおそれがあります。

③細菌が繁殖してしまう

歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。





あなたの歯肉は健康ですか？

健康な歯肉は薄いピンク色で引き締まっていますが、歯周病（歯肉炎や歯周炎）になると、歯肉は赤く腫れて丸みを帯び、歯みがきなどの刺激で出血しやすくなります。進行すると、歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯槽骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。歯周病の原因は歯垢であり、この中に歯周病を引き起こす細菌が多く存在しています。そのため、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、細かく動かしながら丁寧に歯垢を落とすことが、歯周病の予防や悪化防止のポイントになります。

その頭痛は天気痛かも？

天気痛とは、雨や台風が近づくと頭痛がする等、その人がもともと抱えている慢性的な不調（片頭痛や緊張型頭痛等）が、天気に影響されて現れたり悪化したりするものです。特に「気圧の変化」が大きな引き金になります。天気痛は、それ自体が病気なのではなく、自分がかかっている病気や不調が天気の影響を受けて強まっている状態です。そのため、自身の不調の元となっている病気を治すことが一番の予防法になります。4つの予防法を試してみましょう。



①片頭痛や緊張型頭痛など、頭痛のパターンを知る

片頭痛は、光や音の刺激など、何かの刺激やきっかけで頭痛が起こることがあります。天候の変化、温度差なども頭痛のきっかけになります。自分の頭痛がどのようなときに起こりやすいのか、どのように強くなってくるのかなどを記録して傾向を把握できれば、薬を飲むタイミングがだんだん分かってきます。また、頭痛が起こる状況や環境を意図的に避けることができれば、頭痛を未然に防ぐ方法にもなります。

②生活リズムを整える

休みの日に遅くまで寝てしまって、睡眠-起床のリズムが乱れることは、頭痛を引き起こすきっかけになりやすいです。空腹が頭痛の引き金となることもありますので、食事は規則正しくとりましょう。

③適度な運動や休息をいれる

長時間同じ姿勢を続けると、筋肉が緊張して血流が悪くなることで頭痛を悪化させます。また、目の酷使や精神的な緊張なども、頭痛を強くさせます。適度に休憩をとり、ストレッチや体操で筋肉をほぐすようにしましょう。また、入浴などで血行を促進するのも有効です。

④ストレスを解消する

ストレスが頭痛に繋がることは、よく言われています。意識的にリフレッシュする時間を設け、こまめにストレス解消を心がけましょう。