

# 保健だより 6月



令和5年6月  
北宇和高校保健室

雨の多い季節になりました。梅雨時は、気温や気圧の変化から体調を崩しやすく、事故やケガ、食中毒の発生も増える時期です。規則正しい生活を心がけ、健康・安全に気を付けて過ごしましょう。

また、蒸し暑さが増してくるこの時期は、本来、夏の暑さに耐えられる体づくりの準備期間。体が暑さに適応（暑熱順化）していくと、汗腺の機能が高まり、効果的に体を冷やせるようになるため、熱中症になりにくくなります。エアコンに頼りすぎず、運動や入浴で積極的に汗をかき、体を少しずつ暑さに慣らしていきましょう。

ジメジメ・どんよりでも



「いいね」を見つけよう

## 梅雨時も健康に過ごすために



**熱中症**  
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



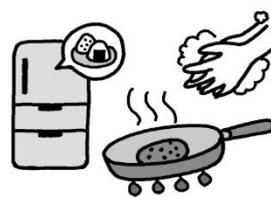
**紫外線**  
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



**食中毒**  
に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



**寒暖差**  
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

## ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ！？

私たちの口の中には 1,000 億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルに流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



**ペットボトル飲料を飲むときは・・・**

- できるだけコップに移して飲む。保管するときは必ず冷蔵庫に。
- 口をついたら2～3時間で飲み切る。（翌日まで残ったものは捨てる）
- できるだけ少容量のペットボトルを利用する。





# 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

(2023 年度「歯と口の健康週間」標語)

## ★歯が健康だと、身体も健康

年をとっても歯が多く残っている人ほど、要介護状態にならずに健康な生活を送れているといわれています。さらに近年では、むし歯や歯周病は、糖尿病、心臓病、脳卒中など全身の様々な病気と関連があることが次々と明らかになってきています。

## ★全身の健康に影響する「歯周病」って？

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たりする病気です。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）がたまるのが原因です。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。歯周病の初期段階では自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行していきます。

歯周病は  
“日本人が歯をなくす原因”  
第 1 位



## ★歯周病予防は生活習慣の改善から

歯周病は日々の生活習慣と大きく関係しているため、生活習慣病の 1 つと考えられています。生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防が期待できます。

### 歯周病が進行しやすい人

- ・歯みがきが不十分な人
- ・歯並びが悪い人
- ・歯ぎしりや食いしばり、口呼吸をする人
- ・タバコを吸う人
- ・ストレスが多い人

## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、  
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように、  
デンタルフロスも使おう

## 歯の健康のために大切なこと



むし歯も歯周病も、早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけではなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない“一生もの”の歯を大切にしましょう。