

ほけんだより 6月

令和7年6月2日
川口市立高等学校
定時制保健室

まだまだ健康診断が続きます！対象の人は必ず受診するようにしましょう。

健診項目	日程	該当者
2次尿検査	6月6日(金)	1次未提出者・再検査者
耳鼻咽喉科検診	6月12日(木)	1年次・2～4年次生の事前問診票による抽出者

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である高温多湿は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する環境と言えます。そうした菌を食べ物に寄せつけないためには「つけない(手・調理器具・材料をよく洗う)」「ふやさない(早めに食べる)」「やっつける(きちんと火を通す)」が大切です。冷蔵庫での保存も有効ですが、庫内でも菌は繁殖するため、過信は禁物です。十分に注意しましょう。



やっつける
ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない
手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない
細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

もしかして『気象病』!?

朝食をとる

起床時に朝日を浴びる

湯船に浸かって体を温める

好きな音楽や香りなどでリラックスする

栄養バランスの良い食事を心がける

散歩やストレッチなどをする

扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれない。正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。上記に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

高校生の約80%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています*。

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。



定時制

健康診断結果

全生徒数	172人
〈未受診〉	14人
〈むし歯〉	45人
〈歯肉炎〉	12人

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

みなさんは自分の健康診断結果のお知らせを確認しましたか？むし歯や歯周病などの歯科疾患は、進行すると歯の喪失に繋がり、食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えるものとされています。また、歯の健康を保つことは、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。

むし歯は放置していても治りません。受診のおすすめにOがついている人は、早めに病院に行き、診てもらうようにしてください。

ちゃんと歯みがきはできている？



きちんと歯みがきをしているつもりでも、みがき残しがあるかもしれません。特に左図の部分は気をつけて丁寧にみがきましょう。

また、歯ブラシの状態も確認しましょう。歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに交換しましょう。歯ブラシの後に、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取りきれなかった歯と歯の間の汚れが取れます。