

# ほけんだよ 6月

令和8年6月1日  
川口市立高等学校  
定時制保健室

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季を元気に乗り切るためには、少しずつ体を暑さに慣らしていくことが大切です。これを「暑熱順化」といいます。

暑熱順化のために、まず心がけたいのは、適度な運動です。軽い運動で汗をかく習慣をつけることで、体温を調節する力が働きやすくなります。また、お風呂にゆっくり浸かって汗をかくこともおすすめです。そのほか、早寝早起きや朝ごはんをしっかり食べることも、暑さに負けない体づくりにつながります。

梅雨の時季になると湿度が高くなり、汗が蒸発しにくくなるため、体に熱がこもりやすくなります。そのため、まだ真夏ではなくても熱中症になることがあります。「まだそんなに暑くないから大丈夫」と油断せず、こまめに水分補給をしながら、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

## 肌のトラブル、大丈夫？

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。

□ ニキビ：皮脂分泌の増加によって毛穴が詰まり、アクネ菌が繁殖することで発生します。

「白ニキビ→黒ニキビ→赤ニキビ→黄ニキビ」の4段階があり、「黄ニキビ」になると、痕が残りやすくなり、治療に時間がかかります。

□ あせも：汗腺（汗の通り道）が塞がることで炎症を起こし、皮膚に発疹やかゆみなどが生じる病気です。あせも対策は、以下のことに注意しましょう。



- 汗をかいたまま放置しない。  
(ぬらしたタオルなどでぬぐう。)
- シャワーやお風呂で汗を流して、肌を清潔にする。
- 汗をかきすぎないように、適度にエアコンを活用する。
- 通気性のよい衣服を着る。
- 発疹やかゆみが気になるときは、皮膚科を受診する。

## 食中毒予防の心得

ご家庭でできる



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

# 歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病。実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は歯ぐきから広がり全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

**脳：認知症**  
歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える。

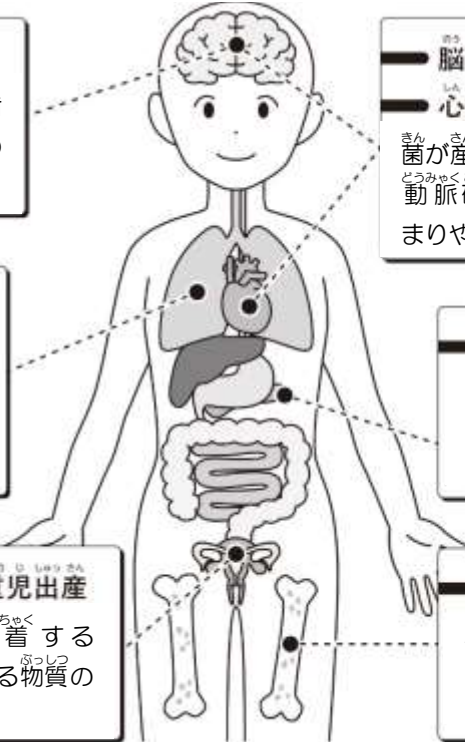
**肺：肺炎**  
口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く。

**子宮：早産・低体重児出産**  
炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す。

**脳：脳梗塞**  
**心臓：狭心症・心筋梗塞**  
菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる。

**すい臓：糖尿病**  
炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる。

**骨：骨粗しょう症**  
炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる。



## 歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢を溜めないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

### セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように 軽くにぎる
- 小刻みに動かして 1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



### プロケア

**歯のクリーニング**  
歯垢が歯石になると自分では落とせません。しかし、歯科医院ではきれいに取り除いてもらえます。

**歯みがき指導**  
口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ることができます。



3ヵ月から1年を目安に受診しましょう!

みなさんは、「健康診断の結果のお知らせ」を確認していますか？

受診のお勧めにOがついている人は、早めに病院を受診しましょう。また、受診した際には、受診結果を記入し、担任または養護教諭に提出してください。（受診の際には、相談料、文書料がかかる場合がありますので、御了承ください。）