

元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

令和8年6月1日発行 No.3

雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が上がらなかつたりする人もいますよね。一方で、雨の日は自分と向かい合い、心や体を休める時間を作るのに向いています。外出する人が減り、外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

《6月の検診日程》 ※日程を確認し、各自で準備をお願いします。

日程	時間	検診項目	実施年次	会場
6/3(水)	8:40~	歯科健診	1年次・2年次(6クラス)	ミーティングルーム2
6/4(木)			3年次・2年次(5クラス)	
6/10(水)	8:40~	眼科検診	1年次(8クラス)・3年次	ミーティングルーム2
6/17(水)	13:15~	耳鼻科検診	全年次からの抽出者	ミーティングルーム2
6/18(木)	13:00~			

結果が出たら必ず受診を！

健康診断では、検診・検査が終了した項目から順次、その結果をお知らせしています。「受診勧告書」をもらった人は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。

なお、学校で実施している健康診断は「スクリーニング」といって、病気・異常の『疑い』を見つけ出すものです。医療機関に行き、医師の診察や詳しい検査を受けた結果、特に異常や病気がないと診断されることもあります。また、異常や病気の有無にかかわらず、受診結果が分かり次第、必ず「受診報告書」を提出するのも忘れないでください。



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適



脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。

普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



6/4~6/10は「歯と口の健康習慣」です。歯科健診もあるので、このような機会に自分の口腔環境を見直してみましょう。歯だけではなく、口は咀嚼、発音、呼吸、味覚、消化、感情表現を司る体の入り口です。生活に大きく影響を与える歯と口を大切に、健康に保てるようにしましょう。

しっかり予防 しっかりケア

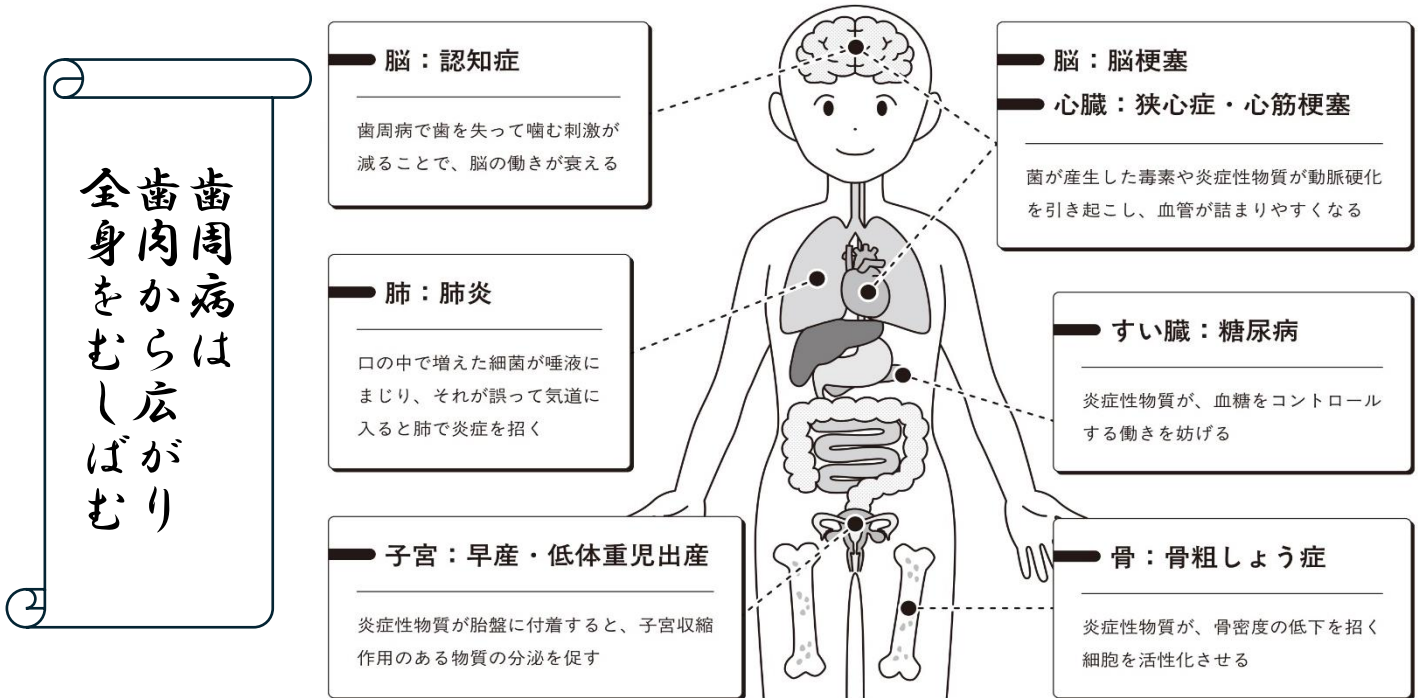


ストップ・ザ・歯肉炎

歯肉炎になっていませんか？歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事の時に出血したりします。歯と歯肉の間の溝に歯垢(プラーク)がたまることが主な原因です。歯肉炎が悪化すると、歯槽骨(歯を支えている骨)が破壊され、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。

歯肉炎は丁寧なブラッシング、食習慣を含む生活習慣の改善、プロフェッショナルケア(歯科医院での処置)などで改善できます。普段から歯肉の色(うすいピンクが正常)や状態(ぷよぷよしたり腫れていないか)をチェックして、予防とケアに努めましょう。

みがき残した歯垢が引き起こす「歯周病」は、歯や歯肉にとどまらず、全身の健康を脅かすリスクがあります。



あれ？
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？
もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。

舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。
なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

ポイント
舌苔掃除の

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。
舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

きれいな舌&
フレッシュな息
で自信を持って
学校生活を
送りましょう！

