



ほけんだより6月



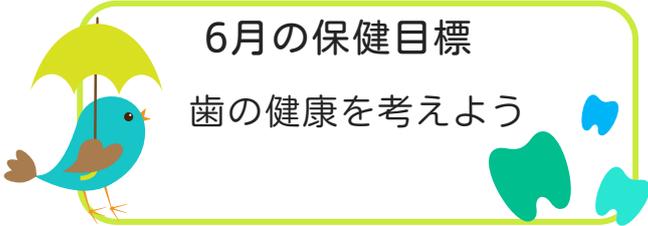
NO.3

令和7年6月2日
八千代町立東中学校

6月になりました。5月には30℃近くなる日が何日もあり、夏が目前に感じられるようになりました。体がまだ暑さになれず、気温の変化が激しい6月は、体調を崩しやすくなります。また、湿度が高く、じめじめとしている日が続き、不快に感じる時期でもあります。健康・衛生面に気を付け、気持ちよく過ごせるように心がけましょう。

6月の保健目標

歯の健康を考えよう



み

なさんにとって、歯がとても大切だと
わかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

6月の保健行事

6月5日(木) 13:30~	歯科検診 1の1、2の2
6月12日(木) 8:30まで	尿二次検査
6月19日(木) 8:40~	内科検診 女子
6月30日(月) 5時間目	薬物乱用防止教室

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15~19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

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、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。



本校でも、歯科検診の際に「歯肉炎の疑いがある」と診断された人が何人かいます。（歯科検診のお知らせを後日配布するので、よく確認してください。）ひどい状態になってしまう前に、しっかりと予防・治療することが大切です。歯磨きをするときは、鏡を見ながら優しい力で、一本一本丁寧に磨くようにしましょう。歯と歯肉の境目も忘れずに！

また、定期的に歯科医を受診することで、歯や歯肉の状態をプロにチェックしてもらえます。大切な自分の歯を、少しでも長く健康な状態に保てるよう、意識していきましょう！

「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とするものです。

もしかして『気象病』!?



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」かもしれません。「気象病」とは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。

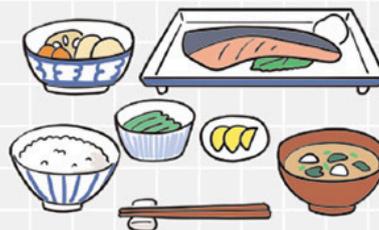


特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

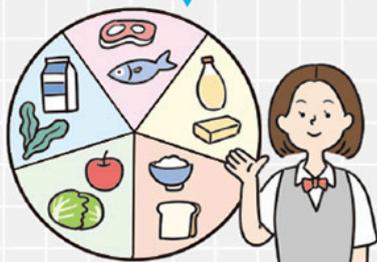
起床時に朝日を浴びる



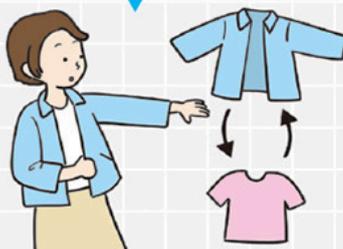
朝食をとる



栄養バランスの良い
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ
などをする



好きな音楽や香りなどで
リラックスする



湯船に浸かって
体を温める

