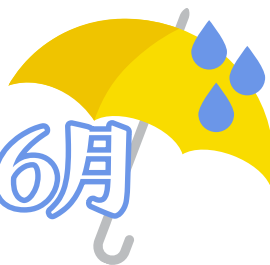




ほけんだより 6月



令和8年6月1日発行

茨城県立鉾田第二高等学校
保健室

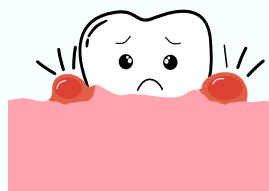
新学期からの緊張が少しほぐれ、疲れが出やすい6月。今月は、一生モノの財産である「歯」の話と、これからの季節に絶対油断できない「熱中症」の2本立てです。正しい知識を身につけて、元気に夏を迎えましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

高校生にとってむし歯と同じくらい怖くて身近なのが「歯肉炎（歯ぐきの炎症）」です。

歯ぐきのセルフチェックリスト

- 歯ぐきの色が「赤っぽい」または「どす黒い」
- 歯と歯の間の歯ぐきが、丸くブヨブヨに腫れている
- 歯をみがくだけで、血が出ることもある
- 最近、口臭が気になる気がする



1つでも当てはまったら「歯肉炎」のサインかも！高校生になると、部活の忙しさや夜更かし、お菓子のダラダラ食いなどで口内環境が悪化しがちです。歯肉炎を放っておくと、将来、歯が抜けてしまう原因になる「歯周病」につながります

今日の夜からできる！オーラルケア

歯ブラシでのブラッシングに加えて、「デンタルフロス」を味方につけてみましょう。歯ぐきの腫れの原因は、歯ブラシが届かない「歯と歯の間」の汚れです。フロス（糸くず）を使うことで、汚れの除去率は8割以上にアップします。



熱中症に気をつけよう！



こんな症状が出たら「熱中症」のサイン！

- | | | |
|-----------------|--------------|----------------|
| ●軽症（気づきが大事） | ●中等症（すぐに病院へ） | ●重症（救急車を呼ぶ！） |
| ・めまい、立ちくらみ | ・頭痛、吐き気、だるさ | ・意識がない、返事がおかしい |
| ・筋肉のこむら返り（足がつる） | ・体がぐったりする | ・まっすぐ歩けない |
| ・大量の汗 | ・集中力や判断力の低下 | ・体温が異常に高い |

高校生のための熱中症対策ライフハック

水分補給は「のどが渴く前」に

のどが渴いたと感じた時点で、すでに体は水分不足です。授業の合間など、時間を決めてこまめに水分をとりましょう。

「塩分」もセットで

大量に汗をかいた時は、水だけだと血液が薄まってしまいます。スポーツドリンクや塩分タブレットを活用しましょう。

睡眠不足と朝食抜きは「熱中症の特急券」

夜遅くまでのスマホや勉強で睡眠不足のまま朝食を抜いて登校すると、熱中症のリスクが跳ね上がります。朝ごはんをしっかり水分と塩分を補給してきてください。

