



令和8年6月10日
岩国市立美和中学校
保健室

中国地方も梅雨入りし、雨の日が多くなる季節となりました。梅雨の時期は湿度が高く気温の変化も大きいので、体調を崩しやすくなります。また、食中毒や熱中症にも注意が必要な時期です。毎日の生活リズムを整え、十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、こまめな水分補給や手洗いを習慣にし、元気に学校生活を送りましょう。

体調が悪いときは、無理せず早めに休養をとるようにしましょう。梅雨の時期を健康に過ごし、これから迎える本格的な夏に備えていきましょう。

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感ににくても、自発的な水分補給を



歯と口の健康について



4月に実施した歯科検診の結果、本校ではむし歯が42本見つかりました。歯ぐきや歯肉の状態に注意が必要な人が約9%、歯みがきの仕方に改善が必要な人が約半数いました。むし歯や歯肉炎は、毎日のていねいな歯みがきで予防することができます。特に歯と歯ぐきの境目や奥歯は汚れが残りやすいため、鏡を見ながら一本一本ていねいに磨くことが大切です。歯科検診の結果、受診のお知らせを受け取った人は、早めに歯科医院を受診し健康な歯と口を守って行きましょう。

むし歯になりやすい場所



奥歯の溝



歯と歯ぐきの溝



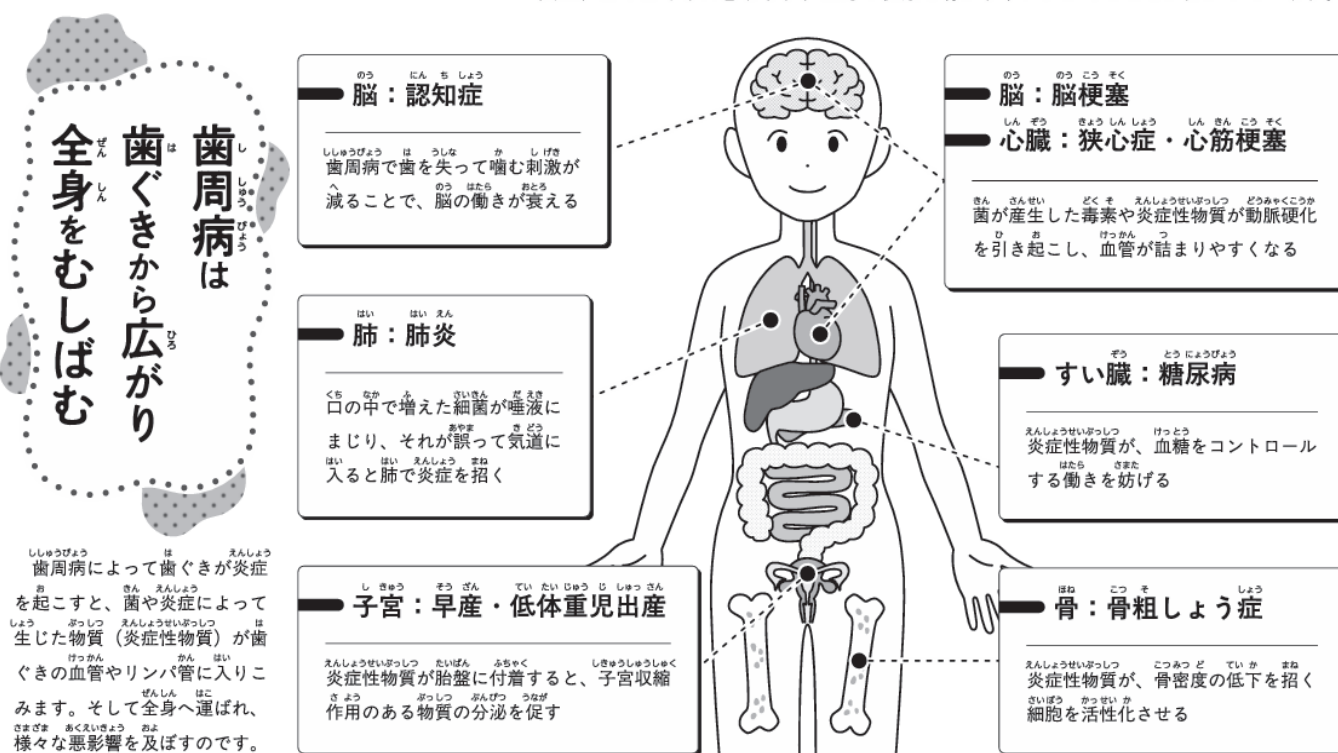
歯並びがでこぼこしている箇所



歯と歯の間

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。



歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。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

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



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と、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

