

ほけんだより 6月

令和8年6月2日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・疾病治療に努める
- ・気圧変化による不調への対処

6月になりました。今月で4月から始まった健康診断も終了する予定です。受診のおすすめをもらった人は、早めに医療機関を受診し、適切な処置や指導を受けてください。また、これから来る梅雨の時期は湿度も高く、熱中症になるリスクが高いです。体調を整え、熱中症対策をしながら元気に過ごしてください。



この季節は 気をつけて 梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。



気圧が辛い

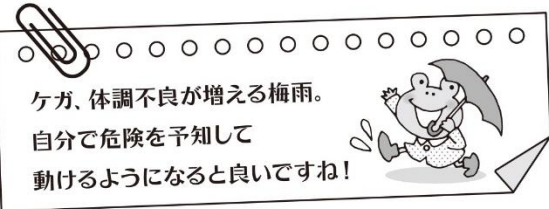
天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!



☁️ 天気が悪いと頭が痛くなる・・・ ⚡️

片頭痛のある人にとって、気温・気圧の変化がある梅雨の時期はつらいのではないのでしょうか?

天気予報を見ながら、自分に合った対処をしてくださいね。

対処法

- 最低1時間は安静にする。
 - 部屋を暗くする。
 - 氷枕などで頭を冷やす。
 - 酷くなる前に薬を飲む。
- (我慢できなくなってからでは効果がない)

令和8年度



歯

検

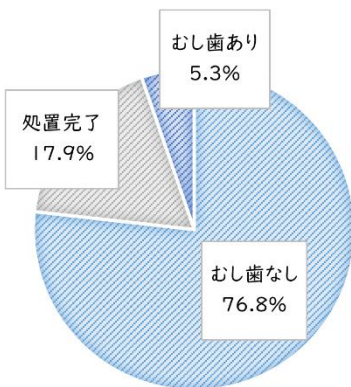
診

結

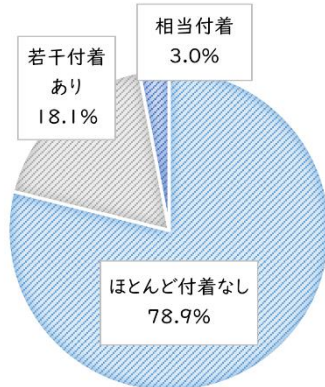
果



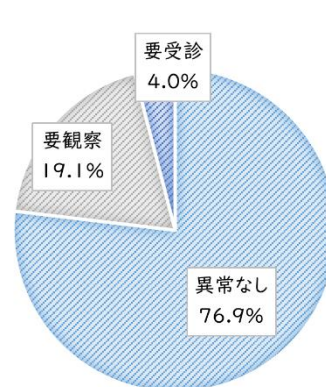
今年度の全学年の歯科検診果をまとめました。



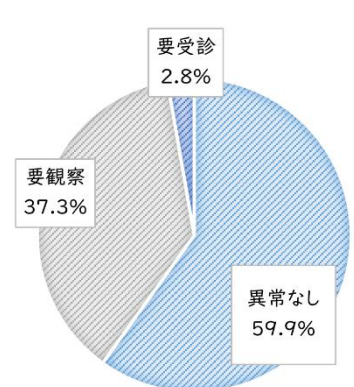
歯の状態



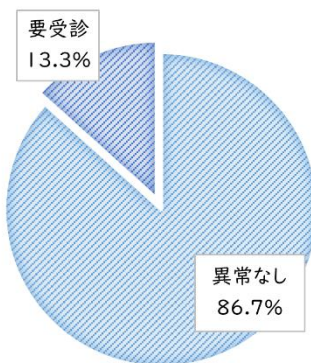
歯垢の状態



歯肉の状態



歯列の状態



ZS

歯科検診実施者943人中、むし歯のある人は50人でした。むし歯所有率は5.3%となり、全国平均と比べてもとても低い結果となりました。
むし歯がないことはとても良いことです、歯垢の付着を指摘された人、歯肉の状態で見守り・要受診となった人が多いです。今の状態を放置していると歯周病になってしまうかもしれません。歯を守るためには、歯磨きで歯垢を取ることが大切です。日頃の歯磨きを丁寧に行いましょう。
今回の検診で受診の必要があった人は、早めに歯科医院を受診し、適切な処置・指導を受けてください。



今回の検診でむし歯があった人(50人)よりも多かったのが、「ZS」と診断された人です。
「ZS」のため要受診となったひとは145人いましたが、「ZS」とは何なのでしょうか…

「ZS」とは…「歯石」が沈着していること。

歯垢が長い間溜まったままになっていると、だ液中のカルシウムやリンが積もり、石のように固く石灰化します。これが歯石です。歯石が溜まると、むし歯・歯周病・口臭などのリスクが高くなります。また、歯垢であれば、適切なブラッシングで落とすことができますが、歯石は自分では落とすことができないため、歯科医院で落としてもらう必要があります。将来歯を失わなくてもすむよう、早めに受診しましょう。

