

# ほけんだよし 6月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室  
令和8年6月1日（月）

もうすぐ梅雨入りですね。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいると思います。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静かさや、しん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。情報が溢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月の予定

## 健康診断 まだまだ 続きます

月日	項目	学年	連絡事項
6/2(火) 13:30~	眼科検診	全学年	・眼鏡は直前に外す。コンタクトレンズは着けたまま。
6/11(木) 9:00~	耳鼻科検診	2年4~6組 3年	・耳掃除をしておく。
6/12(金) 9:00~	心臓検診	1年 他学年未検査者	・前日は入浴し、体と下着を清潔にする。 ※当日欠席の場合は、今年度の別日に行われている近隣校で受けるか、次年度の新1年生と受けることとなります。
6/15(月) 9:00まで	尿検査③	未提出者 再検査者	・当日の朝に中間尿を取り、キャップをしっかりと閉め、忘れずに持ってくる！！ ・登校したら、直接、保健室に提出する。 ※検尿の最終日です。原則、当日欠席の場合でも、 <u>9時までに保健室に届けてください。</u>
6/29(月) 13:30~	貧血検査	2年希望者	・当日の部活動は、腕に負担がかかる場合は無理をしない。(採血の量は少量です。) ※当日欠席の場合は、指定日に保護者の方に医師会病院検診センターへ連れて行ってもらいます。

提出できない場合は、後日、保護者の方に健康づくり財団へ持って行ってもらいます。

**健康診断**  
受けて終わり  
じゃ  
もったいない!

受診のおすすめをもらったら 早期治療のチャンス

気になるところが見つかったら 生活を見直すチャンス

結果がバッチリだった人は 自分の良いところを見つけるチャンス

学校の健康診断は、スクリーニングなので、病気の「可能性」が見つかっただけにすぎません。

「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院でしっかりみてもらいましょう！

多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。

受診後は忘れずに「治療報告書」を学校に提出してくださいね。

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



大人の約2人に1人!?  
日本人の国民病

痛くないのに  
どうして怖い?  
歯周病

自覚症状なく重症化する  
「サイレントキラー」

歯を失う原因  
第一位



全身の  
怖い病気の原因  
にも

◆ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ◆

歯科検診は全学年終わり、「受診のすすめ」をもらった人もいるでしょう。「C」はむし歯、「CO」は初期のむし歯、「ZS」は歯垢（プラーク）が固まった歯石が付いている状態のことです。

特にみがき残した歯垢が引き起こす歯周病は、歯や歯ぐきだけでなく、全身の健康を脅かすリスクがあることがわかっています。

歯周病の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。



セルフケアのポイント!



☆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

つゆがた  
梅雨型熱中症に注意!!

5月からすでに気温が30℃以上と暑い日が続いてますね。梅雨の時期も熱中症に注意が必要です。梅雨の「湿度」のせいで、汗が蒸発しにくく、熱がうまく逃がせないため、熱中症にかかりやすくなってしまいます。そんなに暑くないと感じる日も、こまめな水分補給や休憩を忘れずにしましょう!

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 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



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。

