

My Health

ほけん
だより

令和8年6月1日
川北町立川北中学校

もうすぐ梅雨入り！ 雨の日は、どう過ごす？

雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまう人もいますよね。一方で、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。しとしとと揺らぐ雨音に耳をすませて、この時期ならではのゆったりとした時間を過ごしてみませんか。



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、この時期に熱中症になる人が増えています。その原因は『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、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱がうまく逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。



生徒玄関と講堂に設置してある**温湿**

度計では、その場の温度と湿度が確認できます。しっかり**睡眠**をとって体調を整えておくこと、**気温・湿度に合わせた服装**をすることも大切です。

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



部活動リーダー救急講習会 を行いました

5月8日(金)に、各部活動のリーダー・副リーダー・2年生数名に、部活動でのけがの予防や緊急事態にどう対処するか、のお話をしました。みんな真剣に話を聴いてくれました。大会が迫り、無理をしがちですが、「普段から体調を整えよう」「無理しないで休もう」と声を掛け合ってくださいね。



保護者の皆様へ 健康診断結果のお知らせ を配布します

予定されていたすべての健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要であろうと思われる生徒に『健康診断結果のお知らせ』を配布しています。健康で充実した学校生活を送るためにも、『健康診断結果のお知らせ』が届きましたら、早めの医療機関への受診をお勧めいたします。(お知らせの下部が受診報告書になっていますので、医療機関等で記入していただき、学校へ提出してください。)



歯を守ることは全身を守ること!?

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

すい臓：糖尿病

炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

みがき残した歯垢(プラーク)が引き起こす歯周病。歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質(炎症性物質)が歯ぐきの血管やリンパ管に入り込みます。そして、全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

歯周病は予防できる病気です

中学生から高校生の時期は、外食や間食が増え、食生活が不規則になる傾向があります。また、スマホや勉強による夜更かしから朝起きられないなど、生活習慣も乱れやすく、**歯肉炎**(歯肉に炎症が起きている状態。進行すると歯周病になる。)のリスクが増えます。

予防の基本は**歯垢をためない**こと。毎日の**セルフケア**(歯みがき・フロッシング・洗口液など)と歯科医院での定期的な**プロケア**(歯のクリーニング・歯みがき指導など)を組み合わせることが重要です。

特に、むし歯や歯科検診でお知らせをもらった人は、おうちの人と相談して、できるだけ早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

