



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和8年6月1日
No. 3

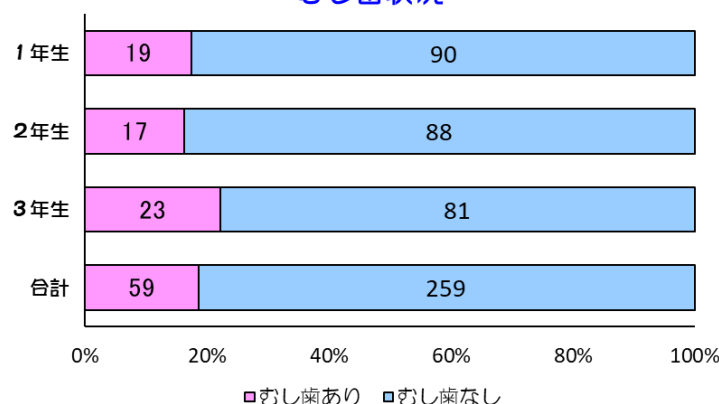
5月でも真夏日の日が出るなど、季節先取りの暑さとなっています。予報によると、6月も気温の高い日が続きそうです。梅雨の時期にもなるため、蒸し暑く熱中症のリスクが高まります。対策を万全にして過ごしましょう。また健康診断も進み、結果が順次配付されています。受診したら、結果の提出をお願いします。



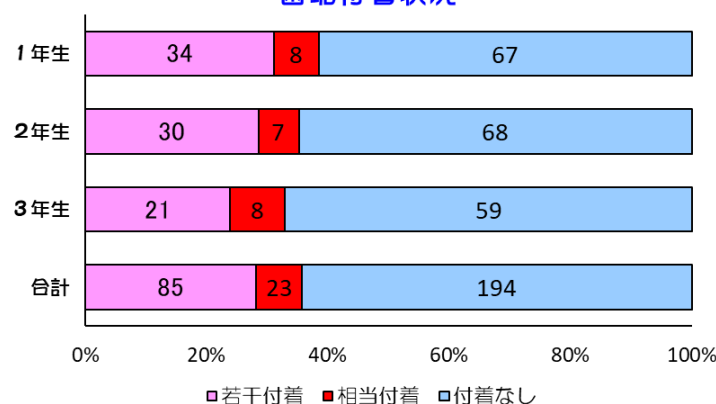
あなたの歯の健康状態は？

〈 歯科健診結果 〉

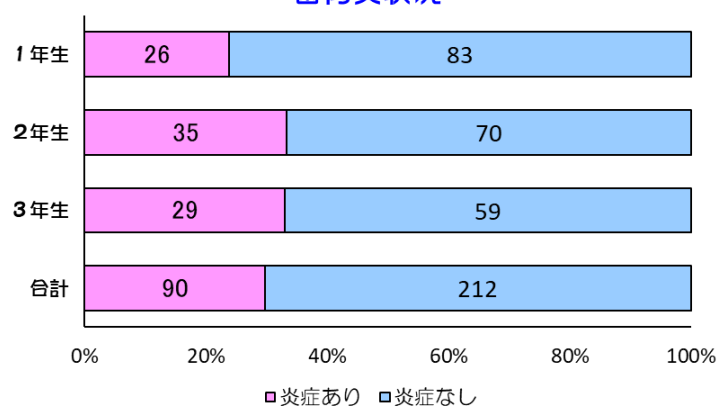
むし歯状況



歯垢付着状況



歯肉炎状況



歯科健診の結果、全体の約2割にむし歯の疑いがありました。要受診の項目に丸がついていた人は、早めに歯医者さんで診てもらいましょう。

また歯垢が付着していた人の多くに歯肉炎も見られました。進行すると歯を支える骨が破壊されて歯を失う原因になります。毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とせるようにしましょう。



痛くないのにどうして怖い？歯周病



歯を失う原因第一位

15～24歳でも20%、大人の2人に1人は歯周病という、日本人の国民病です。

自覚症状がなく重症化するサイレントキラー
痛みや違和感を感じにくく、病気の存在に気付きにくい。

怖い病気の原因にも

歯ぐきが炎症を起こすと、菌などが血管やリンパ管に入り込みます。それが全身に運ばれて悪影響を及ぼします。

歯肉炎は歯周病の初期段階。正しいケアで進行を食い止めましょう。

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、バランスよく吸収される。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、水分の吸収が早い。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個分以上の糖分が含まれています。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



梅雨時の健康管理

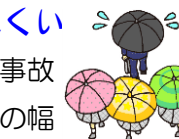
天気痛が辛い

生活リズムを整えて、自律神経のバランスを整えることが大切。またホットタオルで耳周りを温めたり、耳をつまんで後ろにくるくると回すマッサージなども効果的です。



雨で周りが見えにくい

雨だと視界が悪く、事故が増えます。また傘の幅で普段より道路に広がっている人を見かけるので危険です。



濡れた床がずべる

建物の入口やマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。



食べものが傷みやすい

食中毒に注意。お弁当はできるだけ涼しい場所で保管し、保冷剤などで低温を保ちましょう。

