



令和5年 6月

福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.3

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



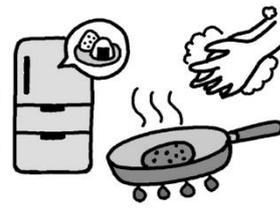
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。



梅雨寒の体調管理について

梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。



- カーディガンやベストなど、脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

健康診断が終了しました！

★歯科検診結果

(単位：名)

	男子	女子	計
受診が必要	19	21	40
むし歯(C)あり	8	6	14
要観察歯(CO)あり	14	17	31
歯肉炎・歯周炎(GO・G)あり	12	6	18
歯石(ZS)あり	8	4	12



★視力検査結果

(単位：%)

	男子	女子
A	40	24
B	12	24
C	36	48
D	12	4

※左右で低い方の視力を計上

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には、「受診のお知らせ」を検診ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関を受診し、結果を学校まで知らせてください。

健康診断は「受けたら終わり」ではありません。特に異常が見つからなかった人も、自分の今、そして未来のためにどうすればいいか、どんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。

間食と歯は“あぶない関係”??

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。簡単に見ていきましょう。



食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（「脱灰」といいます）。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（「再石灰化」といいます）。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。

