

# ほけんだより 6月

令和7年6月2日  
県立加古川南高等学校  
保健部

だんだん蒸し暑さを感じるようになってきました。体が暑さに慣れていないこの時期こそ、熱中症に注意が必要です。各自でこまめな水分補給を心掛けましょう。

そして、今のうちに「暑熱順化」で熱中症リスクを軽減しよう!!

暑熱順化とは、言葉のとおり、

「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」こと。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になりやすくなります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化のカギなのです。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

### 2週間チャレンジ!!

暑熱順化は、軽い汗を流すことと、2週間ほど続けることが大切です。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

## 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとみられています\*。

### 歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

### 毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢(細菌の塊)。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



★歯科検診の結果のお知らせは、歯科検診を受けた人全員に配布しています。よく読んで、自分の歯と口の健康状態を再確認しましょう。

★今回指摘がなかった人も、毎日の歯磨き(セルフケア)と定期的な歯科受診(プロケア)を心掛けて、一生モノの大切な歯を守りましょう。

★治療や相談が必要な人は、悪化する前にできるだけ早めに受診を。受診後は、受診報告書を担任の先生が保健室まで提出してくださいね。

### 6月の予定



6月 3日(火) 1～6限 歯科検診・・・2年次

6月 5日(木) 5・6限 耳鼻科検診・・・1年次/3-1・2・3

6月10日(火) 5・6限 内科検診・・・3-4・5・6/1-6

6月12日(木) 昼休み 歯科検診・・・これまでの歯科検診欠席者

6月19日(木) 5・6限 眼科検診・・・2年次/1-4・5・6

6月24日(火) 5・6限 眼科検診・・・3年次/1-1・2・3

期末考査中・・・1・2年次希望者対象 色覚検査(後日希望調査を実施します)

### キャンパスカウンセリング今後の予定

まずは話してください。気軽にどうぞ。

6月11日(水)・19日(木) 7月10日(木)・17日(木)

