



保健だより

県立神栖高等学校

6月



2026.6.8

保健目標 歯と口の健康に留意しよう

6月の保健行事予定

6/9 (火) 心電図・胸部レントゲン撮影 (1年)

SC来校 (PM)

6/10 (水) 眼科検診 (1年)

6/11 (木) 環境衛生検査 (1C・2A)

6/17 (水) 尿検査 (3回目) 最終です

6/22 (月) 内科検診



ふるい歯ブラシ、
どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



歯と口の健康週間について

歯みがきは 体を守る 最前線



歯と口の健康週間 令和8年6月4日~10日

主催 厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医師会
後援 日本歯工工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

この週間は8020 (80歳で20本以上の歯を保つ)・6424 (64歳で24本以上の自分の歯を保つ)を合い言葉に、歯の寿命を延ばすことによって、健康の保持増進に寄与することを目的としています。歯と口の健康に関心を持って、適切なセルフケアと定期的な歯科医受診を継続しましょう。

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、この時期熱中症
になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「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、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



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 のどの渴きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



水分補給は甘くないものが基本です

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。



梅雨はお肌のトラブルにご用心！

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。

大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。
洗顔は1日2回程度にしましょう。

症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。



- 健康診断の最中です。健康診断は受けて終わりではありません。そこからが大事なのです。
 - 受診のお勧めをもらったら「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「自分の良いところに気付けるチャンス」