

# ほけんだより 6月号

令和8年6月  
國學院高等学校  
保健室

ゴールデンウィークやインターハイ予選、中間テストが終わり、なんとなく疲れがたまっている人もいないでしょうか。梅雨も近づき、じめじめと蒸し暑さを感じる季節になってきました。気温の変化で体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活やこまめな水分補給を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 体育祭に向けて

体育祭が近づいてきました。当日は、ベストな体調で練習の成果が十分に発揮できるように、今のうちから各自で体調管理やケガの防止に努めましょう。

- ① 前日はしっかり休む 早めに寝て、睡眠時間を確保しましょう。  
高校生の睡眠時間の目安は **8~10時間** とされています!!
- ② 朝食を食べる 朝ごはんを食べてからだを目覚めさせましょう。
- ③ 手足の爪を短く切る 長い爪は不衛生 & 自分も他人もケガをする原因に!
- ④ 水分・塩分補給 熱中症予防のために、水分と塩分は多めに持参しましょう。  
**スポーツドリンクや経口補水液、アイススラリーもおすすめです!**

☆冷水機も上手に活用しましょう!

本校では、**全フロアに冷水機(ウォータークーラー)が設置されています**。登下校の前後や運動時、休み時間などの際、水分補給として積極的に活用してください。喉が渴いたと感じた時点で、体は既に脱水状態になっています。そのため、**喉が渴く前に**飲むようにしましょう。

### 冷水機の設置場所(計15台)

- 本館: 地下1台、1~4階2台ずつ、5階1台
- 文科館: 3階1台
- 第一記念館: 地下1台、1階1台
- 第二記念館: 地下1台、2階1台

### 梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



## 6月4日から10日は歯と口の健康週間です

歯みがき、毎食後しっかりできていますか? 面倒くさいからといって歯みがきをさぼっていると、「**歯肉炎**」のリスクが上がってしまいます。

歯肉炎は、歯肉(はぐき)に炎症が生じる歯周病の一種です。歯みがき不足などで、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)に歯垢(プラーク)がたまるのが主な原因です。

また、歯肉炎を放置し、歯を支える骨にまで炎症が広がると「**歯周炎**」になり、歯が抜け落ちてしまうおそれがあります。

歯肉炎は、丁寧に歯みがきをして口の中を清潔に保つことで改善します。日頃から歯や歯肉の状態をチェックして、予防に努めましょう。歯科医院で専門的なクリーニングやチェックを行うこともおすすめです。

参考:MSD マニュアル家庭版



4月に健康診断を実施しました。健診結果は**6月の中旬頃**に配布する予定です。要受診のお知らせは早期治療のチャンスです。健康診断の結果、要受診のお知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。また、受診結果は**早めに保健室へ報告**するようお願いします。

### 健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう?

	色	状態	出血
健康な歯肉	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉	赤っぽい 赤紫色	はれて プヨプヨ している	ある

### 知ってる? 歯みがきのNGポイント

**NG** みかぐときの力(ブラッシング圧)が強すぎる  
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう

**NG** 歯ブラシを大きく動かさすぎる  
→みがき残しが多くなるので、1~2本ずつ小さく動かしてみよう

**NG** 毛先の開いた歯ブラシを使っている  
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう

**NG** 歯ブラシだけで終わらせている  
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみかけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!

## 食中毒に気を付けましょう

### 食中毒予防の3原則

#### 菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



#### 菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



#### 菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



### 6月のスクールカウンセラー来校日

上田先生:原則(木)(土)  
うちま  
内島先生:6/22(月)

予約は  
保健室まで!

### 6月の相談室開放日

月に1~2回、放課後に開放しています。

**事前予約不要**で、話題は何でもOK!

保健室にいる**養護教諭がお話を聞きます**☀

### 【6月の開放日】

6/12(金)、6/29(月)