

保健だより 6月

令和7年6月20日（金）
群馬県立高崎北高校
保健室 3号

梅雨明けかと思うような暑い日が続いています。暑さに負けないよう、こまめな水分補給とバランスのよい食事、睡眠時間を確保し体調管理を徹底しましょう。

健康診断結果について

今年度も予定通り健康診断を終えることができました。年度当初から調査票の記入及び提出にご協力いただき、ありがとうございました。

歯科検診結果については全員配付、それ以外の検診は、該当者のみ「検診結果のお知らせ」を配付し、尿検査（3回目）結果以外は、返却が済んでおります。ご不明な点がありましたら、保健室までお問い合わせください。学校からの「検診結果のお知らせ」を受け取る前に、受診をすでに済ませた人は、「検診結果のお知らせ」に受診日、受診した医療機関名、医師からの指示内容を記載し提出してください。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

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、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。



↑ 高北生も・・・

う歯（むし歯）保有者は少数でしたが、日々の歯みがきがしっかりとできていない人が目立ちました。「歯垢の付着」や「歯肉炎」を指摘された人は、受診をするとともに、日々の歯みがき方法について見直してみましょう。

↑ 一方で・・・先日の芸術鑑賞教室で音楽センターに行った際、昼食後に歯みがきをしている3年次の女子生徒を何名も見かけました。聞いてみると「食事後は歯みがきをしてスッキリしたい」とのこと。食べたらずちに歯みがきをする習慣や歯ブラシを持ち歩く習慣が高校生の時からあることは大変素晴らしいと思いました。ぜひこれからも続けてくださいね。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

歯スラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で！



ホルダー付きの
ものもあります

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



お弁当の
傷みを
防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



梅雨時の体調不良に注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

スクールカウンセラー大野先生の

来校予定(7・8月)

7月4(金) 8月29日(金)

カウンセリング希望者は前日までに保健室に申し込んでください。保護者の相談も受け付けています。空きがあれば当日予約も可能です。お気軽にご連絡ください。

