

# 保健だより 6・7月



半田東高校 保健室  
R6.6.30

今年の梅雨入りは、6月9日で例年より早く梅雨入りをしました。梅雨で雨の日が続くと思いきや暑い日が続いていますね。水分とともに塩分も補給して、暑さ対策を上手にしながら夏を乗り切りましょう。

## ～口の中は健康ですか？～

全校生徒の歯科検診が終わりました。今年の歯科検診では、歯肉炎と診断される生徒が多かったです。放置すると最悪の場合、歯が抜けてしまいます。

検診結果を参考に、歯磨きの習慣を見直しましょう。歯は、自力で虫歯を治したり生え変わりできません。いつまでも自分の歯で食べ物を噛めるためにも、日頃のブラッシングを丁寧に行っていきましょう。

定期的に歯医者でみてもらうこともこれからとても大切になってきます。

### 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

歯肉炎の原因是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ヶ月に1回は受診を。

### むし歯になりやすい人

#### むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。

気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



# <暑い夏を乗り切るために>

## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### 睡眠中に

眠っている間も呼気からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間にには、意識して水分をとりましょう。



## 汗でわかる！?

### あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

#### 良い汗



- ・小粒でサラサラ
- ・においが少ない
- ・乾きやすい

#### 悪い汗



- ・大粒でベトベト
- ・においが強い
- ・乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

### “汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

軽い運動をする



お風呂では

湯船に浸かる

冷房の温度を

下げすぎないなど

## 熱帯夜でもぐっすりを目指して、エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにエアコンもしっかり活用しましょう。

### タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

### 風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサークュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。



### 温 度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などの湿度の管理も意外と大切。