

6月のほけんだより

令和7年6月19日
直江津中等 保健室

梅雨時も健康にすごそう！

梅雨入りし、体調管理が難しい季節ですね。梅雨時に気を付けたいポイントを確認し、健康管理に留意しましょう。



☆睡眠をしっかりとうろう

2018年6月にWHO（世界保健機関）が国際疾病分類を改訂し、「ゲーム障害」「睡眠・覚醒障害」が正式に疾病として認定されています。日本の子どもたちは、先進国の中でも「最も寝ていない」という結果が出ています。高校生を対象にした調査でも「寝足りない」「授業中、眠気で集中できない」と回答した生徒が多くいました。課題や予習で夜遅くまで学習している人も多いようですが、睡眠時間を確保できるよう、もう一度自分の生活リズムを見直してみましょう。

☆ハンカチの衛生的な使用方法

感染症予防の手洗いのポイントとして、手洗い後に十分に手指を乾燥させることが重要です。そこで必要なのがハンカチです。濡れた状態の手指の表面には乾燥した手指と比べて菌が100倍以上も多くいるそうです。水分を拭き取ったハンカチも繰り返し使っていると、ハンカチそのものに菌が増殖して不衛生になります。ハンカチは吸水力の高いものを使い、毎日洗ってしっかり乾燥されたものと取り替えて使うことが大切です。

☆爪は短く切っていますか？

爪が伸びていると指と爪の間に雑菌がたまりやすくなります。また、伸びた爪で自分や他の人を傷つけてしまうかもしれません。手のひら側から手を見たときに爪が見えたら切りそろえましょう。



☆食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

○つけない

食品に食中毒の原因となる菌をつけないことが大切です。私たちの鼻や手指、特に傷口には黄色ブドウ球菌がいる場合があります。調理する前や食事をする時には石けんでいねいに手を洗いましょう。



○増やさない

食品を常温で保存していると菌が増殖する可能性があります。家では、10℃以下の冷蔵で増殖を防ぐ、または遅くすることができます。カレーや煮物は冷却する場合に早く温度を下げると効果的です。容器に小分けにして冷蔵庫に保管するといいいでしょう。また、これからの季節、学校に毎日持参する弁当は、必ず保冷剤を多めに入れ、涼しい場所に保管しましょう。



○やっつける

多くの食中毒を起こす菌は、加熱により死滅します。表面だけでなく、中心部が75℃以上で1分間以上保たれるようにしっかり加熱します。



暑い夏を元気に過ごすために・・・



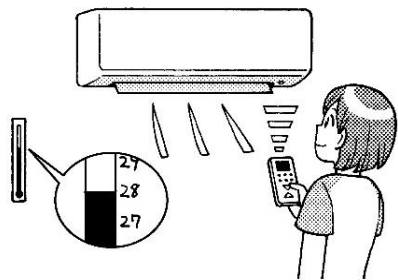
栄養バランスのとれた食事を、3食しっかりとる。



夜ふかしをせず、早寝早起きを心がける。



水や麦茶で水分をこまめに補給する。



室内が25～28度になるように、エアコンを調節する。

健康の基本は食事と睡眠です。暑くなると食欲が減退したり、夜は寝苦しくなったりで、どうしても食事と睡眠が充分にとれなくなることが多いですね。今年の夏も暑くなりそうです。暑さに負けない体づくりを今から実践していきましょう。

(引用・参考) 少年写真新聞社 高校保健ニュース 2025. 6. 18 発行

歯みがきで歯肉炎予防と感染症予防！

6月4日は「むし歯予防デー」でした。今年度の歯科検診結果は下記のとおりです。むし歯が疑われる歯（要観察歯C0）は奥歯に多くみられ、歯垢（プラーク）の付着や歯肉に炎症がみられる生徒もいました。

歯垢は、歯肉炎の直接的な原因になり、唾液中のカルシウムなどと結合し、石灰化して石のように固くなり歯石となります。歯石は、歯科医院で除去してもらう必要があります。



	前期生	後期生
う歯有病者（むし歯のある者）	11 人（ 5.2%）	31 人（13.9%）
1 人平均う歯数	0.2 本	0.4 本
要観察歯 C0 を持つ者	13 人（ 6.2%）	19 人（ 8.5%）
歯肉炎のある者	17 人（ 8.1%）	24 人（10.8%）
歯垢の付着のある者	23 人（10.9%）	15 人（ 6.7%）

また、ウイルスは口や鼻の粘膜などから感染すると言われます。口の中の衛生状態が悪化すると、口腔内の細菌の数が増えてしまい、免疫力が低下したり、細菌による炎症が重症化したりする傾向があります。口腔内の清潔を保つことは重要です。

学校歯科医 須藤先生より

比較的きれいに歯をみがけている生徒が多く、むし歯は少ないです。しかし、ブラッシング不良のため、口腔内の汚れが目立つ生徒もいました。歯垢が残っていて歯肉に炎症がみられる生徒もいましたので、日々のブラッシングはていねいに行ってください。「歯の汚れを落とす」ことを意識してほしいと思います。

