



保健だより 6月

令和8年6月1日発行

島根県立出雲高等学校

前期総体が終わり、4日からは後期総体が始まりますね。雨の日やじめじめした日が増え、寒暖差の激しい季節になりました。また、食中毒や熱中症にも注意が必要です。より一層日々の体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしていきましょう。

『暑熱順化』とは？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。体が暑さに慣れるには個人差もありますが数日～2週間程度かかると言われています。まだ6月だから大丈夫！と気を抜かず生活リズムを整え、自分の体調変化に早く気づき、自己管理をしっかりと行いましょう。

ウォーキングや軽いランニングをして汗をかこう



筋トレやストレッチをし適度に汗をかき運動をしよう



お風呂はシャワーで済ませず湯船につかりよう



汗をかいたら十分な水分と適切な塩分を補給しよう

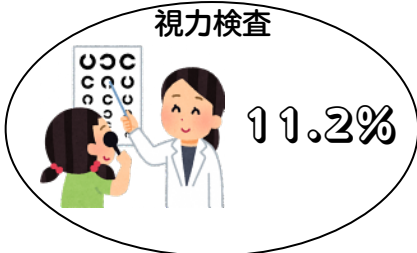


<保護者の皆様へ>

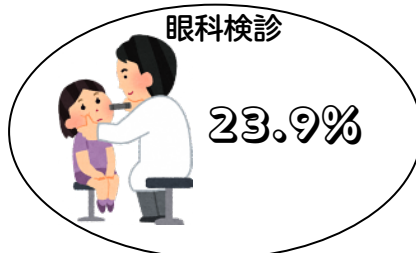
受診が必要な人に「健診結果通知(ピンク色の用紙)」をお渡ししています。通知を受け取ったら早めに医療機関を受診してください。保護者の方は受診結果を記入し、提出をお願いします。受診しない場合も、その旨を記入し、全員提出をお願いします。

5月28日時点での、視力・眼科・耳鼻科の提出率を下記に載せています。

視力検査



眼科検診



耳鼻科検診



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯科検診が終わり、病院を受診した人も多いかと思います。学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるいわけ”ためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。まだの人は早めに医療機関へ行き、受診をしましょう。

皆さんには自分の口の中の状態を知っている歯医者さんはいますか？卒業すると毎年の健康診断は無くなります。3年生は卒業するまでに治療を行い、健康な状態を保ちましょう。1・2年生も治療に時間がかかる場合もあるため、早めの治療を推奨します。1年1・5・6組は歯科検診がまだ終わっていませんが、それ以外のクラスの歯科検診の結果がまとめてあります。自分がどこに当てはまっているのか確認してみましょう。

	虫歯保有者		歯垢の付着	歯肉の定期的観察が必要
	虫歯処置完了	治療が必要な虫歯		
1年生	104人(66.2%)	81人(77.8%)	23人(22.1%)	8人
2年生	130人(48.8%)	108人(83.0%)	22人(16.9%)	10人
3年生	126人(47.0%)	110人(45.8%)	16人(12.6%)	9人

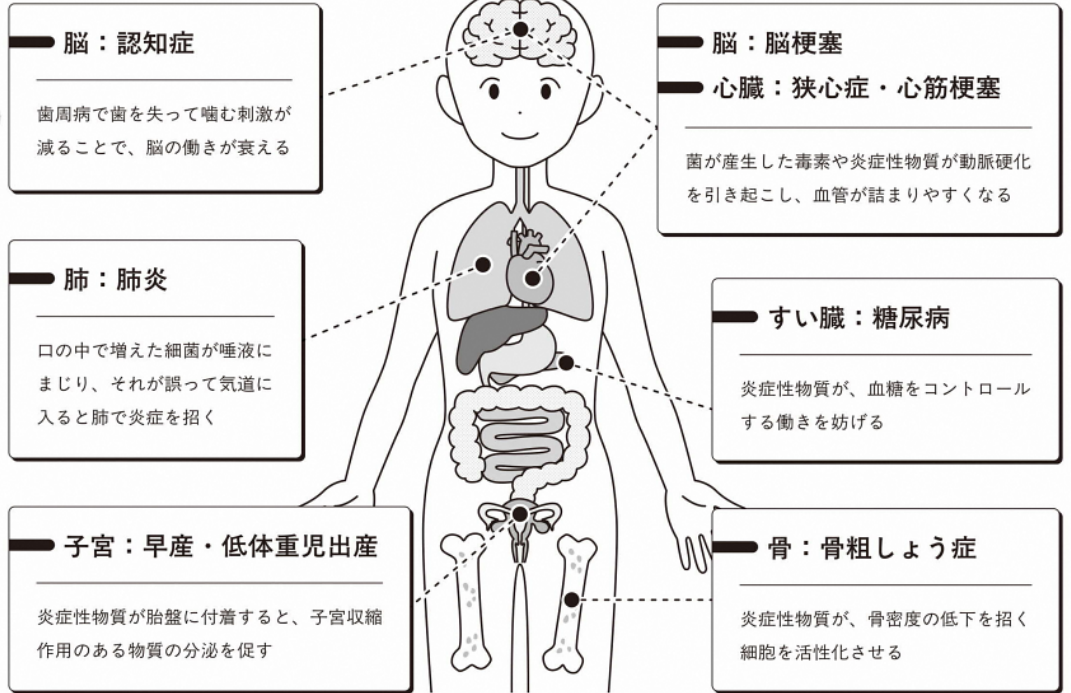
歯を守ることは 全身を守ること!!

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



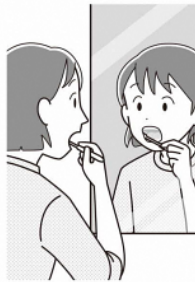
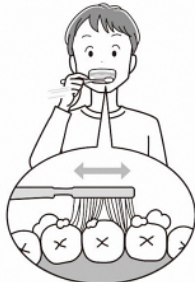
歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング
歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導
口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

熱中症対応について

【周りの人に熱中症が疑われた場合】

☆まず初めに意識の確認を行う。

- ・意識がない場合は生徒の皆さんが教員にすぐに伝え、教員が救急車要請・応急手当を行う。
- ・意識がある場合も教員に伝え、風通しの良い日陰や冷房がついている室内(保健室)で、身体を冷やしたり、水分補給をしてもらう。

生徒のみなさんだけでなく、教員も熱中症になる可能性があります。授業や部活の時に「先生の体調が悪そう」と感じた場合は、すぐに隣のクラスの教員や、近くの職員室、保健室へ行き、助けを呼んでください。

スクールカウンセラー来校日

6月 1日(月) 13:15~17:15
6月 8日(月) 8:45~12:30
6月 29日(月) 13:15~17:15

希望する方は保健室までお知らせください。

