

ほけんだより 6月

徳島北高等学校
令和8年6月8日

6月は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時季です。なんとなくやる気がでない日もあるかもしれませんが、生活リズムを大切に過ごしましょう。また、熱中症の予防もこれから重要になってきます。こまめな水分補給を心がけ、自分の健康を守る行動を意識していきましょう。



歯の健康は全身の健康につながる

【歯周病について】

磨き残しがあると、歯垢がたまり歯ぐきの炎症が起こりやすくなります。これを歯肉炎といい、放置すると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ている骨を溶かし、歯が抜けてしまうこともあります。また、歯周病が進むと、歯ぐきの炎症部分から細菌や炎症物質が血管やリンパ管に入り込み、全身へ運ばれ、糖尿病や脳梗塞、認知症などの病気のリスクが高まると報告されています。

◎歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯磨きです。毎日歯磨きをしていても、正しく磨けていなければ汚れが残ってしまいます。歯周病予防は大切な歯を守るだけでなく、全身の健康に繋がります。セルフケアとプロケアを組み合わせ、しっかり予防しましょう。

セルフケアのポイント

- ペンと同じ持ち方
- 小刻みに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面に当てる
- 軽い力で磨く

プロケア



6月健康診断日程

日付	項目	対象者	日付	項目	対象者
10日(水)	眼科検診	1年生 2・3年生希望者	18日(木)	耳鼻科検診	1年生②
25日(木)	歯科検診	2年生① 3年生	26日(金)	歯科検診	1年生 2年生②

*健康診断結果のお知らせをもらったら・・・

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです（スクリーニング）。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、指示に従って「検査」を受けるようにしてください。また、その結果を必ず保健室に知らせてください。



＜＜熱中症予防：手のひらの冷却＞＞

手のひらには、AVA 血管という体温調節をする血管が通っています。運動時や休憩中に、冷水を入れたバケツなどに手のひらを浸す、また凍らせたペットボトルや保冷剤を手を持つなどして、手のひらを冷却することで血液の温度が下がり、体内に循環され体温を下げると言われています。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。先月末から開催された県総体お疲れ様でした。3年生にとっては高校生活最後の大会を全力で闘ったことと思います。また四国総体に進めた人はさらなる健闘を期待しています。

これからのシーズンは文化部もコンテストやコンクールが多く開催されます。日頃の成果の積み重ねを発揮できるよう充実した日を過ごしてください。

今月は10日、24日にカウンセラーの高尾直子先生が来校されます。生徒のみなさんも保護者の方もお気軽に利用してください。じめじめするこの季節、心身ともすっきりと過ごしたいものですね。

