



令和 7 年度
松山商業高等学校
保健室

梅雨の季節がやってきました。気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。日々の体調管理を心がけましょう。4・5 月に実施した健康診断の結果は確認しましたか？異常の疑いがあった場合は早めの受診につなげ、異常のなかった人は健康な状態を継続できるよう努めましょう。自分の体の状態を知り、必要な対策をとることが健康への第一歩です。



梅雨を快適に過ごそう



梅雨の季節は、雨の日が続くことで気分が落ち込んだり、事故やけがをしたりするリスクも高まります。そこで今回は、梅雨の時期を快適かつ健康に過ごすためのポイントを紹介します。

規則正しい生活を心がけよう

生活リズムの乱れは健康に大きく影響します。毎朝決まった時間に起き、朝食をしっかりとすることで、体調を整えましょう。

食中毒に注意

梅雨のように高温多湿の環境では細菌が繁殖しやすく、食中毒のリスクが高まります。暑い場所に食べ物を放置しない、手をしっかり洗うなど、基本的な衛生習慣を徹底しましょう。

気温に応じた衣服選び

梅雨は気温の変化が激しく湿度も高いため、汗をしっかり吸い取ってくれる服装が便利です。肌着や上着を調節し、快適に過ごしたいですね。

こまめに換気しよう

湿気がこもるとカビやダニが発生しやすくなります。雨の日でも換気を心がけ、空気を入れ替えましょう。除湿機や扇風機を併用することも効果的です。

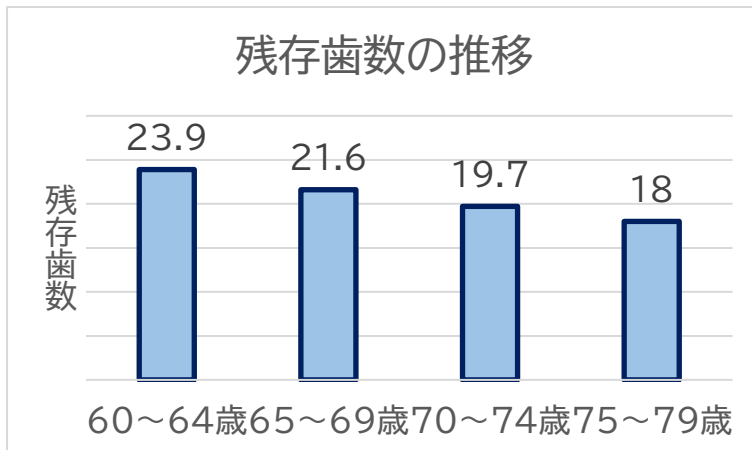
雨の日のけがに注意

雨が降ると視界が悪くなり道も滑りやすくなるため、事故の可能性が高まります。焦らず慎重に歩きましょう。自転車通学の人も特に注意が必要です。



保健委員のひとこと 担当 2年1組 古野さん、杉本さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

虫歯の予防について



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



人間には歯が28～32本あります。ですが、日本人は75歳までに10本以上の歯を失っているのが現状です。

虫歯の予防法は主に2つあります。

1. 歯磨き

虫歯菌を減らしプラークを取り除くことが大切です。プラークとは、細菌と代謝物のかたまりのことです。細菌は歯に付着しても、多くの場合は唾液で流されます。しかし、唾液の流れが悪い場所に付着するとその場で増殖をはじめ、徐々にプラークを形成するため、早めに取り除くことが重要です。

2. 食習慣

よく噛んで食べることにより、唾液が口の中の汚れを洗い流すのに有効です。唾液はよく噛んで食べることによりたくさん出ます。かみごたえのあるかたいものを食べる方が、柔らかいものを食べるのよりも虫歯予防につながります。

(2年1組古野さん 出典：日本歯科医師会・クリニック)

歯周病について



歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐきや、それを支える骨などが溶ける病気です。ある日突然、重度の症状が出るのではなく、徐々に進行していきます。早い段階から予防することが大切です。

歯周病の予防方法

1. 毎日の丁寧な歯磨き
2. 定期的な歯科検診で歯石除去
3. 禁煙
4. 免疫を高めるための生活習慣
5. 全身の健康管理

(2年1組杉本さん 出典：日本臨床歯周病学会・海岸歯科室)

