



湘南学院高等学校 保健室発行 令和8年6月

じめじめした日や気温差のある日が増え、体調を崩しやすい季節になってきました。疲れが出やすい時期でもあるため、日頃から体調管理を意識して過ごしてみましょう。食事や睡眠をしっかりと、生活リズムを整えることも大切です。特に梅雨の時期は、気づかないうちに汗をかいて水分不足になりやすく、「**隠れ熱中症**」が起ることもあります。のどが渇く前にこまめな水分補給を行い、無理をせず元気にこの時期を乗り切りましょう！☔



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



先日、学校で歯科検診が行われました。まだ結果のお知らせは出していませんが、「要注意」や「受診が必要」と言われる人もいるかもしれません。毎日しっかり磨いているつもりでも、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯の奥側、歯並びが重なった部分などには汚れが残りやすい

です。残った歯垢は細菌のかたまりで、1mgの中に1億～2億もの細菌がいるともいわれています。これらの細菌が歯ぐきを刺激すると、赤みや腫れ、出血などの症状が起こり、放置すると歯周病につながります。歯周病は大人の約2人に1人がかかるといわれ、高校生でも一歩手前の歯肉炎の段階にある人が少なくありません。歯を清潔に保つことは健康管理の大切な1つです。セルフケアの方法を参考に、自分の磨き方を見直し、磨き残しを減らしていきましょう🦷💡

痛くないのに どうして怖い？

大人の約2人に1人!? 日本人の国民病

自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

歯を失う原因第一位

全身の怖い病気の原因にも

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

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か月から1年を目安に受診しましょう



最近、「目がかゆい」と保健室に来室する人が増えています。目の赤みや目やに、かゆみなどの症状は、結膜炎の可能性があります。結膜炎の周囲にうつるものもあり、無意識のうちに感染を広げてしまうことがあります。気になる症状がある場合は、早めに眼科を受診しましょう👁️💊

目が赤くなる、かゆい

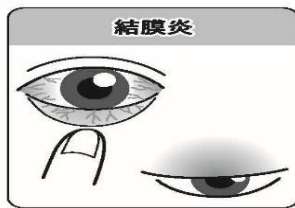


それは…

結膜炎 かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



麻疹(はしか)に注意

「ニュースや身近な話題の中で、“麻疹(はしか)”という言葉を目にする機会が増えていませんか？」
実際に日本国内では、2026年に入ってから麻疹の報告数が増加しており、例年と比べて流行への注意が呼びかけられています。では麻疹とはどのような感染症なのでしょうか。

麻疹とは…麻疹ウイルスによっておこる感染症で、人から人へ感染します。

症状…感染後10日前後で咳や発熱などの風邪症状、数日後には39度以上の高熱と発疹が現れます。



感染経路…**空気感染** 人から人への感染力は非常に強く、発症日の1日前から解熱後3日間まで感染力があります。感染力は感染症のなかで最強クラスであり、免疫のない人が感染者に接触した場合、約90%が感染すると報告されています。

予防方法…麻疹を予防するために、**最も効果的なのは予防接種です**。定期接種を受けていても、接種歴を確認しておくことが大切です。自分自身を守るだけでなく、周りの人への感染を防ぐためにも、**予防接種について正しく知り、確認しておきましょう**。





「1人で抱え込まないで — SOS の出し方」



「なんだかつらい」「学校に行きたくない」「誰にも話せない」などそんな気持ちになることは、誰にでもあります。しかし、苦しい気持ちを1人で抱え続けていると、心も体も疲れてしまいます。困ったときに「助けて」と周りに伝えることは、決して弱いことではありません。自分を大切にするための、とても大事な行動です。

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



がんばりすぎてない?

休むサインを見つけよう




心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ぬめれない

つらい気持ちを誰かに伝えるとき全部をうまく話そうとしなくても、つらい・苦しいなどあなたの気持ちを伝えることが大切です。悩みが小さいうちに話すことで、気持ちが少し軽くなったり、解決のきっかけが見つかったりすることもあります。「こんなことで相談していいのかな」と感じることで、相談してみてください。つらいときは、助けを求めているのです。保健室の先生やスクールカウンセラー、家族、友だちなど、安心して話せる人を頼ってみてください。一緒に考えてくれて、少しでも心が軽くなるよう支えてくれる人はいます。ため込まず、まずは小さな言葉からでも伝えてみてくださいね。



最後に、身近な人には相談しにくいことや、「すぐに誰かに話を聞いてほしい」と感じたときに活用できる相談窓口や社会資源を紹介します。困ったときに利用できるさまざまな支援がありますので、参考にしてみてください。

相談できる窓口一覧

窓口名	内容	受付時間・方法
文部科学省 24時間子供SOSダイヤル	いじめ・学校・心の悩み相談	TEL:0120-0-78310(24時間) 
社団法人 社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン	どんな悩みでも相談可能	TEL:0120-279-338(24時間) 
認定NPO チャイルドライン	18歳までの子ども専用相談	TEL:0120-99-7777 チャット相談あり 
厚生労働省 「まもろうよ ころろ」	あなたをサポートするための取り組みを紹介している相談窓口検索サイト	電話・チャットなど自分に合った方法で相談することができます。 