

上高☆保健だより

令和8年6月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当 3-1HR

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です！

まず、**心がけたいのは、適度な運動**。運動して汗をかく習慣によって体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、**お風呂につかって汗をかいて体温を上げる**こともおすすめです。その他、**早寝早起きや朝食をしっかりと食べる習慣**も、夏場の体力維持にもつながります。

部活動を頑張ったり、花火大会などのイベントに友達と出かけたりするためにも、健康には気を付けましょう！

お口の中の清潔を
生活習慣に♪



今月の保健目標

歯磨きの仕方を見直し、
毎食後歯磨きをしよう！

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかりよう



汗をかいたら
こまめに水分補給

たまには OFF も必要



エナジードリンクの摂り過ぎに注意！

エナジードリンクは、あなたにとって、どのくらい身近なものでしょうか？「頑張って勉強するぞ〜！」というとき、あるいは「朝、眠くて頭がシャキッとしないうから、気合を入れたい」ときなどに、エナジードリンクを飲んでいませんか？

エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分（1本 250 ml の場合、カフェインは50～150mg、糖分は角砂糖8～10個相当）が入っています。

エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まるとされています。まして、成長している途中の子どもの場合、体に悪影響をおよぼす危険があります。エナジードリンクとの付き合い方について一度、考えてみませんか？

学校薬剤師
三谷先生による

7/9(木)「薬物乱用防止教室」が開催されます！

昨年度もタバコやアルコールの害だけでなく、エナジードリンクやオーバードーズの危険性についても教えてもらいました。病気を治療するための大切な薬ですが、間違った情報から安易に使用すると危険を伴います。正しい知識を知って適切に使えるよう、しっかりと学ぶ機会にしてください。



ストップ・ザ・歯肉炎！

しっかり予防！
しっかりケア！

歯肉炎になっていませんか？歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまることが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。普段から歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG

みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

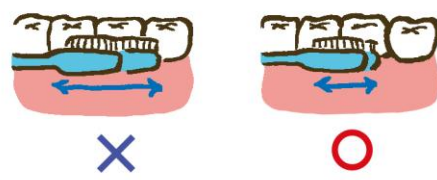
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG

歯ブラシを大きく動かしすぎる

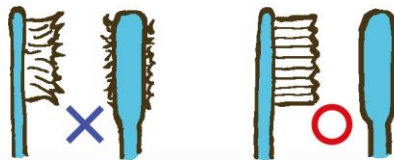
→ みがき残しが多くなるので、1〜2本ずつ小さく動かしみがこう



NG

毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG

歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ！



ニキビ・あせも

肌のトラブル、大丈夫？

「ニキビや吹きで物ができやすい」「あせもがかゆくて、ひっかいてしまう」などないですか？

ニキビは、皮脂分泌の増加によって毛穴が詰まり、アクネ菌が繁殖することで発生します。「白ニキビ→赤ニキビ→黄ニキビ」の4つの段階がありますが、「黄ニキビ」になると痕が残りやすくなり、治療に時間がかかります。ニキビ予防は、皮膚を清潔に保つことと規則正しい生活習慣で過ごすことがポイントです。気になるときは、皮膚科を受診しましょう。

あせもは、汗腺（汗の通り道）が塞がることで炎症を起こし、皮膚に発疹やかゆみなどが生じます。次のことに注意してください。



- ・ 汗をかいたまま放置しない（ぬらしたタオルなどでぬぐう）。
- ・ シャワーやお風呂で汗を流して、肌を清潔にする。
- ・ 汗をかきすぎないように、適度にエアコンを活用する。
- ・ 通気性のよい衣服を着る。
- ・ 発疹やかゆみが気になるときは、皮膚科を受診する。