



ほけんだより6月



島原商業高等学校

保健室

令和7年6月10日

あっという間に6月になりました。高総体では、どの競技も精いっぱい力を出し切りましたね。とってもかっこよかったです。選手の皆さん、応援の皆さん暑い中お疲れ様でした。

さて、今月末には期末考査も控えています。暑さが本格的になる一方でジメジメした梅雨の季節になります。体調を崩さないようにしっかり体調管理を行ってくださいね。

6月4日～6月10日は歯と口の予防週間

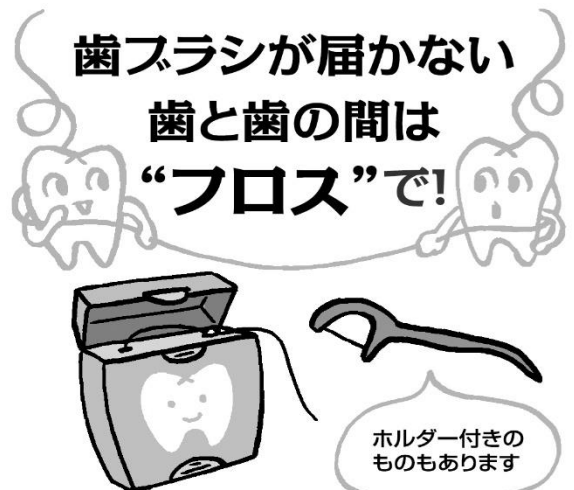
／ だから重要！ ／

寝る前の 歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で!



歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

かたいけど、酸には弱い…

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし菌をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。



健康診断を役立てよう

治療や受診の必要がある人には、保健室からお知らせを配付しています。

部活が休みの日や夏季休業などを利用して受診してみてください。健康診断は、体が順調に成長しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりなので、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう!!



夏バテ防止食材① ◆豚肉◆

豚肉には、ビタミン B1 が豊富に含まれているので疲労回復への効果があり、夏バテ防止や熱中症予防に適しています。

豚肉をさっと茹でて、トマト、なす、オクラなどの夏野菜と一緒に冷しゃぶサラダにしてみてもいいですか。その日の気分で、梅だれ、レモンだれ、ゴマだれなど変えてみるのもいいですね。ぜひ、おうちで試してみてください。

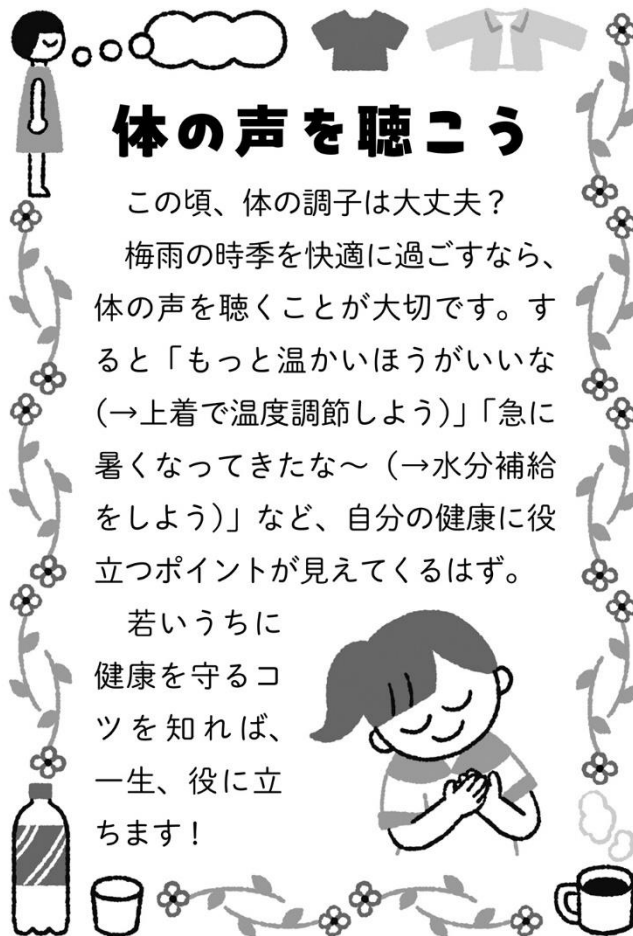


体の声を聴こう

この頃、体の調子は大丈夫？

梅雨の時季を快適に過ごすなら、体の声を聴くことが大切です。すると「もっと温かいほうがいいな（→上着で温度調節しよう）」「急に暑くなってきたな～（→水分補給をしよう）」など、自分の健康に役立つポイントが見えてくるはず。

若いうちに健康を守るコツを知れば、一生、役に立ちます！



貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミン B12などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー（豚・鶏）、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。

