



6 ほけんだより

山梨県立中央高等学校
保健室
令和8年6月3日

5月末に実施された保健講話はどうでしたか。自分の歯と口に関心をもつきっかけになったり、お口の健康が全身の健康と深くかかわっていることを知ることができましたか。今回学んだことを日常生活に生かし、健康づくりのひとつとしてください。

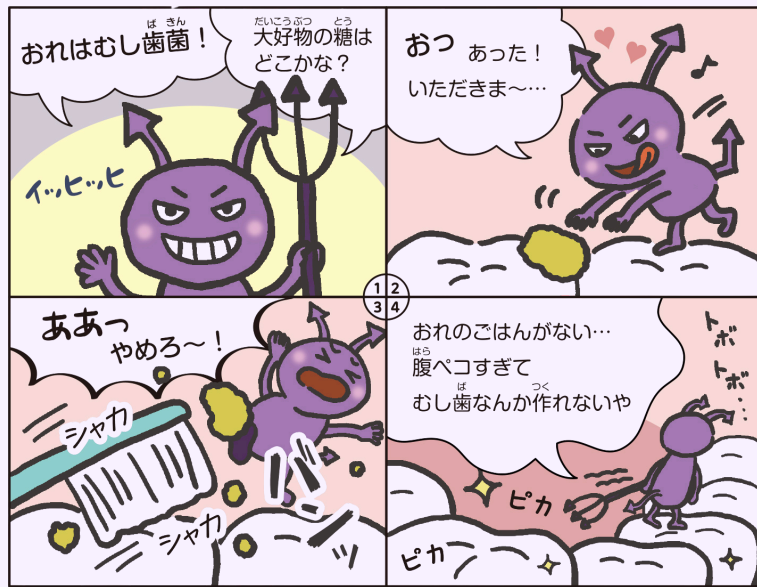
5月から気温が高くなる日が増えています。気温差も大きく体も疲れやすいです。睡眠、休養、食事など体調管理をしっかりして体調を崩さないよう気を付けましょう。

6月4日~10日は 歯と口の健康週間



歯を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。歯だけでなく、歯ぐきの健康も大切です。「**歯周病**」は歯ぐきから始まって全身へ様々な悪影響を及ぼします。

むし歯菌と競争だ！



むし歯も歯周病も原因は
磨き残した
歯垢（プラーク）

この季節は 気を付けて 梅雨あるある

気圧が辛い

天候が安定しないと、自律神経が乱れがち。体調不良を起こしやすいため、規則正しい生活を。



けがや体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになるといいですね。

雨でまわりが見えにくい

雨の日は歩行者は傘、ドライバーは水滴によって視界が悪く、事故が増えます。特に午後6時以降は十分注意が必要です。



梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず、体内の熱を逃がせません。気温が高い日だけでなく、湿度が高い、じめっとした日も注意が必要です。



濡れた床がすべる

建物の入口や道端のマンホールなど、すべりやすいところは特に注意！

