

ほけんだより 6月

令和8年6月23日
大阪市立豊崎中学校
保健室

最近、特に原因が思い当たらないのに、頭が痛い、体がだるいなど体の不調を感じている人はいませんか。それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは、気圧、 온도、湿度などの変化に体がうまく適応できなくて起こる様々な症状の総称です。特に、梅雨や台風の時期には、自律神経が乱れて「気象病」が起こりやすいと言われています。予防のためにも、睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して、自律神経のバランスを整えておきましょう。

梅雨時の体調不良に注意しよう



セルフディフェンス！食中毒の予防

手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。

消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。

水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。

※食中毒かなと思っときは、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

食中毒予防の3原則

- 菌をつけない**
 - 手をよく洗う
 - 調理器具の洗浄・消毒をする
- 菌を増やさない**
 - 調理後、早めに食べる
 - 常温で放置せず、適切な温度で管理する
- 菌をやっつける**
 - 中心部までしっかり加熱する

食中毒予防の心得

「ご家庭でできる」

帰ったらすぐ冷蔵庫へ

手指や調理器具は清潔に

加熱を十分に

室温で長時間放置しない

少しでも怪しいと思ったら捨てる

歯周病

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

歯を失う原因 第一位

自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

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

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病。実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は歯ぐきから広がり全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

- 脳：認知症**
歯周病で歯を失って痛み刺激が減ることで、脳の働きが衰える
- 脳：脳梗塞**
心臓：狭心症・心筋梗塞
菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる
- 肺：肺炎**
口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く
- すい臓：糖尿病**
炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる
- 子宮：早産・低体重児出産**
炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す
- 骨：骨粗しょう症**
炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

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が、いつものセルフケアがさらに効果的なものに変わります。

3か月から1年を目安に変身しましょう