



ほけんだより

令和8年6月
県立種子島中央高等学校
保健室 増満

雨の多い時期になりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、じつは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間も貴重かもしれません。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



歯を守ることは・・・

**歯周病は歯ぐきから
全身へ広がる**

全身を守ること!?

脳：認知症

★
歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える。

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

★
菌が作っ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だ液に混じり、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

プロケア



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

歯のクリーニング



歯石は自分では落とせません。歯科医院で取ってもらいましょう。

歯みがき指導



自分の歯並びに合わせたみがき方を教えてもらいましょう。

3か月から1年を目安に受診しましょう。



食中毒予防の心得

お弁当作りでも
注意してほしい



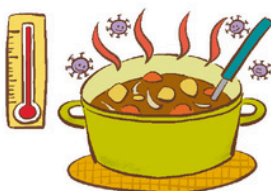
買った食材は
すぐに冷蔵庫へ！



手指や調理器具
は清潔に！



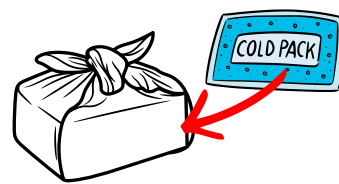
十分に加熱する！



常温で長時間
放置しない。



味がおかしいな
と思ったら捨てる。



お弁当には保冷剤
をつけましょう。

健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない！

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



結果がバツチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



女子生徒のみなさんへ

保健室には生理用品があります。急に必要になったり、忘れてしまったりした時、気軽に来てくださいね。話しにくい時は、女子トイレ個室のドア（内側）にあるカードを見せてもらえれば、生理用品を渡します。カードがなくても、必要なことを伝えてくれれば大丈夫です。

カードは、校内のすべての女子トイレ（個室）にあります。

