

保健だより6月



令和8年6月1日
徳之島高等学校
保健室

ここ徳之島が位置する奄美地方は、全国で最も早く5月3日に梅雨入りをしました。この時期特有のジメジメとした気候や気圧の変化により、体調を崩しやすい時期です。最近、頭痛や風邪症状、発熱を訴える生徒もとても多いです。新型コロナウイルスの感染者も数人いました。県内全体をみると、麻しんや手足口病も流行しているようです。台風も接近しており、これからさらに気候や気圧の変化を著しく感じる季節になります。十分な睡眠・食事を心掛け、免疫力を高めておくことがとても重要です。また、これからエアコンを使用するようになると、つい換気が疎かになりがちです。冬だけでなく、夏に流行しやすい感染症も多いです。できる対策はしっかりと行っていきましょう。



スクールカウンセリング日程

6月は食育月間

実施日：令和8年6月11日(木)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

申込みを希望する場合は、申込み用紙(5月27日配布)に必要事項を記入のうえ、担任または保健室に提出してください。用紙をなくしたり、用紙に記入したくなかったりする場合は、こっそり保健室に口頭で申し込んでも構いません。気軽に相談してください。

また、保護者の方々の相談も受け付けていますので、希望される場合は同様に保健室まで御連絡ください。

毎月19日は食育の日、そして毎年6月は食育月間と定められています。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などに

ついて、正しい知識を身につけましょう。

右は食育ピクトグラムです。これを機に食育について学びを深めましょう。



△ 県内で手足口病が流行しています

鹿児島県にて手足口病に関する警報が発令されました。5月第2週には、4月最終週のおよそ2倍(99人→190人)の感染者が出ている状況です。徳之島は警報レベルに達してはいませんが、島内での感染者もみられるようです。

【手足口病とは？】

その名が示すとおり、口腔粘膜および手や足などに表れる水疱性の発疹を主症状とした急性ウイルス感染症で、幼児を中心に夏季に流行が見られます。4歳ぐらいまでの幼児を中心とした疾患ですが、学童期や成人にもうつる可能性があります。感染経路は主に飛沫感染、接触感染です。手洗いが最も有効な予防策です。みなさん注意しましょう。



6月4日～10日は健康な歯と口を守るために、「**歯と口の健康週間**」になっています。歯と口の健康のためには、むし歯と歯周病の原因となる歯垢を毎日の歯みがきできちんと落とすことが大切です。

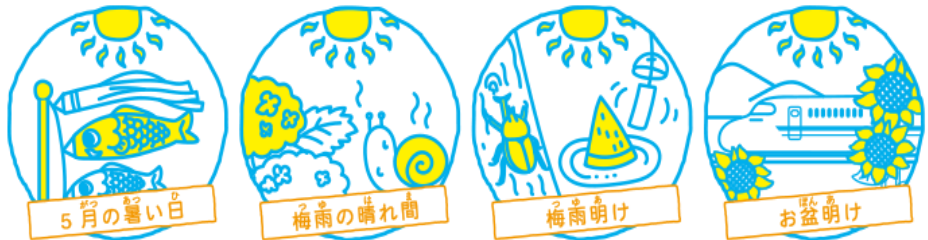
8020 運動

【8020 運動の重要性】

- なぜ20本なのか：自分の歯が20本以上あれば、硬いものでもほぼ満足に噛むことができ、生涯にわたって食事の楽しみや健康を維持できるとされているためです。
- 歯の機能：噛む力は脳を刺激し、認知症のリスク軽減や全身の健康寿命を延ばすことにも深く関わっています。



熱中症に特に注意が必要な時期



熱中症対策は、「こまめな水分・塩分補給」「室内での適切な冷房使用」「外出時の直射日光対策」の3つが基本です。

こまめな水分・塩分補給

- タイミング: のどが渇く前に、1回あたりコップ1杯（約200～250ml）程度の水分をこまめに摂取しましょう。

室内での温度・湿度管理

- エアコンの活用: 室温が28度前後になるよう、エアコンを適切に使用しましょう。設定温度だけでなく、室内に温度計を置いてこまめに確認することが大切です。

外出時の暑さ対策

- 日差しを避ける: 日傘や帽子を着用し、なるべく日陰を選んで歩くようにしましょう。

引用：日本気象協会 HP より

