



金沢市立大徳中学校
保健室
No.3 2026.6.1

梅雨の季節となりました。雨が降ると気圧の変化で体調を崩したり、気分がふさ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。

加賀地区大会や県大会が迫ってきています。最高のパフォーマンスができるよう、自分の心と体のメンテナンスもしてくださいね。

6月の保健目標

*歯を大切にしよう

*梅雨時の健康に注意しよう

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、歯や歯ぐきにとどまらず、全身の健康をおびやかすリスクがあることがわかっています。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

脳：認知症

歯周病で歯を失ってかむ刺激が減ることで、脳の働きが衰える

脳：脳梗塞

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まねく

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、全身に運ばれ、様々な悪影響をおよぼします。

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大事です。

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。しかし自分で届きにくい所もあります。歯こたが歯石になると自分では、落とせません。しかし、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、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3ヶ月から1年を目安に受診しましょう

保健

6月の予定

- 3日(水) 歯科検診(午前) 3年1・2・3・5組
- 4日(木) 歯科検診(午後) 3年4組、1年1組
- 9日(火) 尿検査 1次+2次(1次:最後の日)
- 10日(水) 歯科検診(午前) 2年1~4組
- 11日(木) 歯科検診(午後) 1年2・3・4組
- 16日(火) 飲料水検査
- 18日(木) 歯科検診(午後) 1年5・6組
- 19日(金) 薬物乱用防止教室
(兼受動喫煙防止教室) 3年生
- 24日(水) 尿検査 2次(2次:最後の日)
- 25日(木) プール水検査
- 29日(月) 環境衛生検査



歯科検診が午後の
クラスは、昼休み
歯磨きしてね。



健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



この季節は
気をつけて

梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌を
つけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端の
マンホールなど、思
わぬところでケガを
することも。

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
せません。それほど
暑くない日も要注意。



気圧がづらい

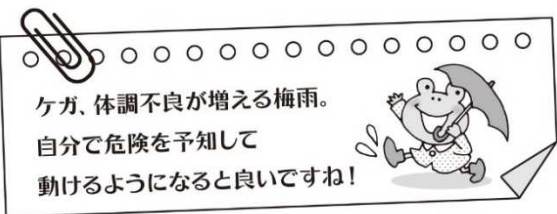
天候が安定しないと、
自律神経が乱れがち
に。規則正しい生活
で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、
事故が増えます。車
の運転手から見えや
すいように明るい服
装で。



ケガ、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良いですね!