



令和7年6月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日(木)～6月10日(火)は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯を磨いていますか？

ちゃんと磨いているつもりでも、磨き残しがあるかもしれません。磨き残しがあると、虫歯だけでなく、歯肉が腫れたり血が出たりする“歯周病”にもなりかねません。歯ブラシだけでなく、鏡や歯間ブラシ（デンタルフロス）も活用して、磨き残しのない綺麗な歯を目指しましょう！

＜磨き残しの多い部分＞

歯と歯の間

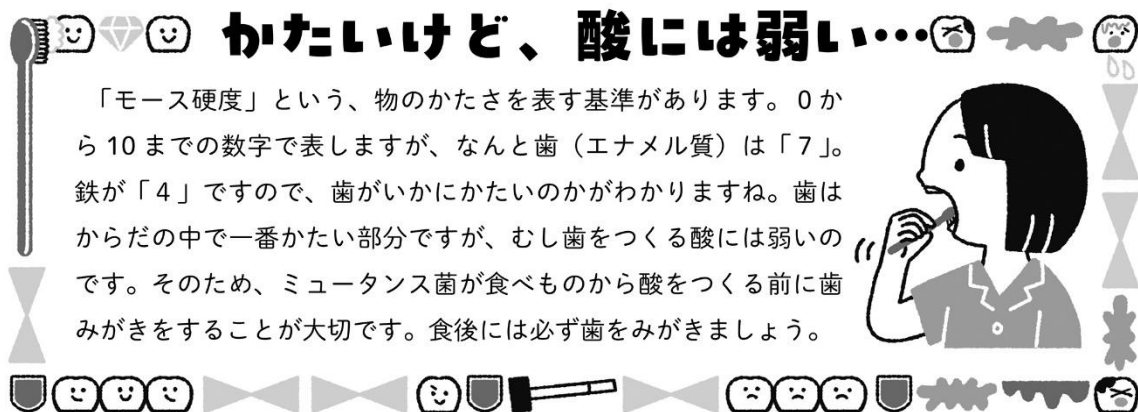
歯と歯肉の間

奥歯のみぞ

歯の裏側

※お願い※

5月に実施した
歯科検診で
【要受診】となっ
た人は、早めに
歯科受診をして
くださいね！



最近気温が急に高くなり、夏の訪れを感じる日が増えてきました。こうした時期は、体が暑さに慣れていないため、特に熱中症のリスクが高まります。屋内外を問わず、こまめに水分補給をしましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それはもしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な名称ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気を付けて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



散歩やストレッチなどをする



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



湯船に浸かって体を温める



好きな音楽や香りなどでリラックスする



保健委員の 突撃！ インタビュー

🔊 今月は矢野先生 にインタビュー！



Q1 健康のためにしていることを教えてください！

→ 笑うこと

Q2 先生の健康目標はなんですか？

→ ギランバレー症候群からの完全復活

Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか？

→ 毎日、とにかく挑戦!! やってみること!!

Q4 最後に生徒へ一言！

→ 心も体も健康が一番！とにかく笑え！

ご協力ありがとうございました

貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいや頭痛など様々な不調が起きてしまいます。

貧血予防には、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB₁₂などをバランスよく摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー（豚・鶏）、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。

