



香川県立高松支援学校
保健室
令和8年6月号

5月はゴールデンウィークや体育祭など、ワクワクする日が多かったようで、少し疲れがみえる子供たちもいました。6月はしっかり休養を取りながら元気に過ごしてもらいたいです。

5月に引き続き、6月も健康診断を実施します。5月に実施した健康診断につきまして、受診が必要な場合は、「結果のお知らせ及び受診について」のプリントを配付しています。プリントを配付された場合は、プリントを持って早めに医療機関を受診してください。

6月の予定

検診・検査日	項目	対象	時間
6月1日(月)	検尿②	未提出者・再検査者	10:00までに提出
6月2日(火)	歯科検診	中学部・高等部	13:20~
6月3日(水)	耳鼻科検診	中学部・高等部	13:30~
6月8日(月)	内科検診	高等部	13:30~
6月9日(火)	歯科検診	小学部	13:20~
6月10日(水)	整形外科検診		10:00~
6月11日(木)	整形外科検診		10:00~
6月12日(金)	整形外科検診		10:00~
6月15日(月)	検尿③	未提出者・再検査者	10:00までに提出
6月17日(水)	整形外科検診		10:00~
6月18日(木)	整形外科検診		10:00~
6月19日(金)	整形外科検診		10:00~
6月23日(火)	フッ素塗布	希望者	13:20~
6月24日(水)	整形外科検診		10:00~

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



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、歯や炎症によって
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噛む刺激が
減ることで、脳の働きが衰える

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

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

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

歯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

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

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。

ふ
る
い
歯
ブラ
シ、
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の
？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落と
す力が新品とくらべて約30%
もダウン。これ
ではきれいにみ
がけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきに
力が入りがち。歯をけずった
り、歯ぐきを傷
つけて血が出た
りします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまり
やすく、どんどん増えてしま
います。使い続
けると病気の原
因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



スクールカウンセラー来校日

6月16日（火）13：00～16：30

池上美奈先生によるカウンセリングがあります。

ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

