



保健だより

2026年度 No. 3 徳島県立城南高等学校

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がいます。一方で、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。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。時には静けさを味わってみるのも良いかもしれませんね。

夏はもうすぐやってきます！

気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じる人が多いですね。晴れていなくても、湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険性もあります。しかし、その一方で、『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・その時に合わせて衣服を調節し、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がった時も、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分補給をする、帽子をかぶるなどの対策を忘れないようにしてください。十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事もお忘れません。夏の暑さに今から備えていきましょう！



梅雨はお肌のトラブルにご用心！

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。

大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。

症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。



これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

今年度の生活習慣改善プロジェクトへの取り組みについて

5月25日に「生活習慣と健康に関する調査」の中で、心身の健康状態、生活習慣に関する項目を振り返っていただきました。自分の健康課題を見つめ直した上で目標を設定し、「生活習慣セルフプロデュース week」（～5月31日）に取り組んでみた結果は、いかがでしたか？短い期間でも意識をして生活すると、何かほんの少しでも変化があったのではないのでしょうか。そのほんの少しが大事です。

他人と比べる必要はありません。「～ねばならない」「～するべきだ」と思うと苦しくなって続きませんが、「～こうなればいいなあ・・・」と考えると、頑張り過ぎずに頑張れると思います。将来の自分のために、今後も自分が今日できることに取り組んでみてください。



5月19日~29日まで、学年ごとに歯科健診を実施し、その場で結果通知をお渡ししました。健診の結果はどうでしたか?城南高校の生徒は、むし歯になっている人の割合が全国的に見ても徳島県内で見ても少ない印象です。今後も、できるだけむし歯のない健全な歯で生活ができるように心がけましょう!また、むし歯のある人は放置せず早めに歯科医院を受診しましょう。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15~19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢(細菌の塊)。歯みがきて歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



さて、「歯と口の健康週間」の目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものがあげられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしまいがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、一度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



気になる口臭の原因は…?

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみましよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す

