

ほけんだより



愛知県立尾北高等学校 保健室

先月は気温が 30℃を超える日があったり、急に雨が降って雷が鳴る日があったりしました。

6月になると「梅雨」に入ります。湿度が高くなり、不快に感じる日もあると思います。天気予報を事前に確認し、タオルや着替え、いつもより多めの水分を用意しましょう。

また、睡眠不足や朝食をとらずにいると、熱中症にもなりやすくなります。十分な睡眠と食事、水分をしっかりとってこの時期を元気に過ごしてほしいと思います。



令和8年度 歯と口の健康週間 6月4日から6月10日



標語 歯みがきは 体を守る 最前線

本年度の重点目標 心と体を支える歯と口の健康づくり
～生涯にわたる口腔健康管理の推進～

Q:歯石って何ですか？毎日歯みがきしていたら歯石はつきませんか？

A:歯石は、唾液中のカルシウムやリン酸などの成分が歯垢に取り込まれて石灰化したものです。歯石の表面はザラザラとしているため、歯石が付着していると、その上にさらに歯垢が付着しやすくなります。

歯垢はやわらかく、歯ブラシの毛先で取り除くことができますが、歯石はそれができない状態で、歯科医院の専門的な除去が必要になります。

毎日のセルフケアとして下の前歯の裏側や上の奥歯の外側を意識して、ていねいにブラッシングしましょう。

また、歯石になる前の段階で定期的に歯科医院のプロケア（クリーニングやみがき残しのチェック、歯みがき方法の改善など）を受けることが重要です。

「セルフケア」と「プロケア」の両輪でケアをすることが、むし歯や歯周病のリスクを下げるにつながります。



参考文献：東山書房 健康教室 2026 6月号




6月の保健行事

3日(水) → 尿検査(未提出者・二次検査者)

4日(木) 午前 → 歯科検診(2年生)

11日(木) 午前 → 歯科検診(1年生)



尿検査はこの日が最終日です。必ず提出しましょう!!

睡眠の話

夜更かし・朝寝坊に気をつけよう

- ☆睡眠の役割
- ・心身の疲れをとる
 - ・脳や体の成長を促す
 - ・睡眠が不足すると・・・肥満になりやすい。
 - ・勉強の効率が下がる。
 - ・イライラしたり、やる気が低下したりする生活の満足度がさがる。



☆高校生に必要な睡眠時間 → 8～10時間が目安

「時間が足りているか」を意識して、起きる時間から逆算して寝る時間を決めるのがおすすめ!

☆どうして夜更かし・朝寝坊になりやすいの?

思春期は生活が変わりやすい時期。

○部活動や塾などで帰宅時間が遅くなりがち。 ○スマホやゲームの時間が増える。

→体内リズムが乱れやすくなる。

☆夜更かしを防ぐコツ

①朝は同じ時間に起きて日光を浴びる

- ・休日もできるだけ同じ時間に起きる
- ・朝の光が体内時計をリセット



②朝ご飯を食べる

- ・朝食は体を目覚めさせるスイッチの役割もしている
- ・食べないと生活リズムがどんどん遅れる

③適度な運動・運動は睡眠の質をあげる。ただし寝る直前の激しい運動はNG

④寝る前はスマホを控える

- ・ブルーライトで脳が覚醒してしまう
- ・寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下する

