

# 6月 保健だより

令和7年6月3日(火)  
牛堀中学校 NO.3

## 次の目標に向かって…

体育祭が終わり、次の目標に向けて気持ちを入れ替えている時期ですね。まずは、規則正しい生活を送り、心と体の健康を維持してほしいと思います。6月は雨が多く、気持ちが沈んだり、元気が出なくなったりするときがあるかもしれません。一人で悩まず、周囲の大人や友達に相談してくださいね。

## 6月の保健行事

9日(月)～13日(金)  
いばらき心の健康観察実施

## 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」とは正式な病名ではなく、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。

以下に気をつけて、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



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



## 麻疹が県内で報告されています

保護者の方も  
ご確認ください

厚生労働省

## 「麻疹(はしか)」の感染事例が報告されています！

海外渡航後の感染、また国内での感染にも注意が必要です。

感染経路	麻疹ウイルスは感染力が非常に強く、空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻疹の免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。
症状	高熱、全身の発しん、せき、鼻水、目の充血など 肺炎や中耳炎になることがあり、まれに、重い脳炎を発症することもあります。先進国であっても、1,000人に1人が死亡するといわれています。
症状がある場合	医療機関に電話等で麻疹の疑いがあることを伝え以降は医療機関の指示に従ってください。医療機関への移動の際は公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。
予防	ワクチン接種が有効です。定期接種対象者(1歳児、小学校入学前1年間の幼児)、医療・教育関係者、海外渡航を計画している方は、予防接種が済んでいるかご確認ください。 ※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、接種を延期されていた方は、規定の接種時期ではない時期に接種を行った場合についても、定期接種として取り扱われ得ますので、お住まいの市町村にご相談ください。

## 歯と口の健康に気をつけよう！

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

ものを食べたり飲んだりすると、むし歯が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。したがって、食べたらずくに歯みがきをすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク(歯垢)が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそのような状態になったら、困りますよね。

牛堀中の歯科健診においても、歯垢が付着している生徒がたくさん見られました。早期に予防したり、必要な場合は治療したりし、歯と口の健康を保ちましょう。

