

# ほけんだより 6月

世田谷区立尾山台中学校  
令和8年6月4日  
校長 高橋 実  
主任養護教諭 竹澤なおみ

いよいよ今週の土曜日は体育祭です。毎日一生懸命に練習をして、クラスや学年の団結力も一段と高まってきているのではないのでしょうか。一人一人が頑張ってきた成果を、本番でぜひ出し切ってください。

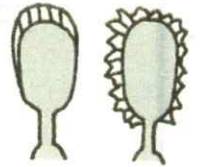
6月は気温の変化が激しく、雨が降ると気圧で体調を崩す生徒も多くみられます。衣服で調整したり、十分に睡眠をとったり、こまめに水分補給をしたりと、自分でできることを工夫していきましょう。



## ☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です☆

歯磨きで取り除ける「歯垢」はどのくらいだと思いますか？時間をかけて、上手に磨いているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシで磨いても、新しい歯ブラシを使った時の**約6割の効果しかない**という研究結果があります。一生懸命磨いても、なんだか損をした気分ですよね。歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみ出していたら交換のサイン。**約1か月が目安**ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎかもしれません。鉛筆の持ち方で、毛先が広がらないくらいで磨くのが、正解です。



どれだけ気をつけてこまめに歯磨きをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケア（歯磨き、フロス、よく噛んで食べる等）とプロケア（歯垢・歯石の除去、歯の健康状態の検査・評価等）の両方を組み合わせて効果的な予防をしましょう。



## ☆熱中症が起こるのは炎天下だけではない？！☆

- プールで…一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクがあります。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいです。
- お風呂で…熱中症のなりやすさは温度だけではなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿度がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。
- 睡眠中に…眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

## 水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



☆～保護者の皆さまへ～☆

本校の学校医である山本太郎先生より、HPVワクチンについて保護者様用の案内が届いています。ご確認をお願いいたします。

## HPV ワクチン— 将来のがん予防のために —

### 中学生の男子・女子と保護者のみなさまへ

HPV(ヒトパピローマウイルス)は、多くの人が一生涯のうちに感染するウイルスです。HPV ワクチンは、こうした感染を予防し、将来の健康を守るためのワクチンです。

### HPV ワクチンで予防できる病気

#### 女子

- ・ 子宮頸がん
- ・ 尖圭コンジローマ など

#### 男子

- ・ 陰茎がん
- ・ 中咽頭がん

### 日本では接種が遅れている現状があります

欧米では、HPV ワクチンは男女ともに広く接種されており、接種率が 90%を超える国もあります。その結果、若い世代で子宮頸がんや HPV 感染が大きく減少しています。一方、日本では接種率が長く低迷してきました。そのため、現在も毎年多くの方が子宮頸がんなどの HPV 関連疾患にかかっています。

### 世田谷区では対象年齢(中学生)で無料接種が可能です

HPV 感染前の年代である中学生頃の接種がもっとも高い予防効果を期待できます。

### 将来の健康を守る選択として

HPV ワクチンは、将来のがんを予防できる数少ないワクチンの一つです。ご本人と保護者の方で、ぜひ一度ご検討ください。

お問い合わせ先: 03-6425-9120

医療機関名: 奥沢診療所 (世田谷区奥沢3丁目21-3)

