



徳島立城東高等学校  
令和7年6月発行

6月が始まりました。そろそろ梅雨が始まっていますね。梅雨の時期は、蒸し暑かったり、肌寒かったりします。蒸し暑いといえば、今年は4月の中旬に気温が高くなり、熱中症警戒アラートが発表されました。「まだ6月だから大丈夫」と思わず、急に暑くなったりした日は熱中症に注意してください。



皆さんは熱中症の対策をいつから始めていますか？5月？それとも7月？実は熱中症の対策は、暑くなる前から行なうことが効果的といわれています。暑さに体を慣らすことを「暑熱馴化（しょねつじゅんか）」というのですが、今から始めておくことで、梅雨明けの急激な気温の上昇にも耐えられる体になります。具体的な方法は、軽く汗をかく運動（ウォーキングなど）を30分行う、38~40℃のぬるめのお湯に15~20分かかるといったものです。どちらもほんのり汗をかいて、皮膚の汗腺を鍛えるというのが目的です。暑さが苦手な人は、今から始めてみましょう！



高校生の約30%が歯肉炎

6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月5日は歯科検診だよ☆

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ます

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

歯肉炎の原因是歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで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。

## 6月の健康診断

◎今月で定期健康診断は終わりです。検診の結果、医療機関の受診が必要な場合はお知らせを渡しています。早期発見・早期治療、早めの受診をお願いします。

検診日	曜日	時 間	検 診 項 目	対 象 者	検 診 場 所
6月5日	木	9:00~15:00	歯科検診	全学年	会議室 1~4
6月11日	水	13:15~14:00	耳鼻科検診②	1年生	保健室
6月18日	水	13:15~14:00	耳鼻科検診③	1年生	保健室



### ○○○ こころのコラム ○○○



先月は「今にフォーカス☆」の話を取り上げました。今月は、今を意識する具体的な方法について紹介したいと思います。

今に意識を向ける方法はいくつかあります。瞑想や自分の呼吸に集中することがよく知られていますが、簡単にできる方法を1つ紹介しましょう。それは「耳を澄まして今、何の音がしているのか、どんな音が鳴っているのか」を聞いてみることです。「風の音がする」「工事の音がする」…他のことを考えず、今、この瞬間に意識を向ける。これを練習していくと、例えばテストの本番、問題を解くことだけに集中できたり、スポーツの場面では目の前のプレーに集中できるといった効果が現れます。

このような方法は「マインドフルネス」と言われ、最近ではSNSでも取り上げられるようになってきました。実は、城東高校でも毎年講習会が開かれているのです。年に1回なので、タイミングが合わず参加できなかった人もいるかもしれません。今年は7月に予定しています。詳しくはまた来月号でお知らせしますね。「マインドフルネス」や心理学に興味がある人は、一度保健室へ来てみてください。

参考文献：雑誌「健」