



たんぽぽ

令和7年度6月号
未来高等学校・河原調理専門学校
保健だより

今年は平年よりも早い梅雨入りの予報が出ていますが、私たちの地域ではいつになるでしょうか。紫陽花は美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わります。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。皆さんはこの未来高校で、何色に変わるのでしょうか？ 梅雨も乗り切り、心豊かに前向きに過ごしましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

● 歯科健診のお知らせ (特進・平日・調理・週2) → 3年(6/12)・2年(6/19)・1年(6/26)

6月は口腔内の健康に関心を持って、自分の生活を振り返ってみましょう。

学校歯科医の先生からのアドバイス (きらきら歯科クリニック 矢野 愛咲美 先生)

気になる？ 気づかない？ 口臭の話

みなさんは、自分の口臭を気にしたことがありますか？ 実は、口臭は自分では気づきにくいもの。でも、周りの人にはしっかり届いてしまうのです。特に高校生は、友達との距離も近いから、ふとした瞬間に「ニオイ」が気になることも。

口臭の原因の多くは、口の中の汚れや舌の上の細菌。朝食を抜いたり、水分を取らないままだと、唾液が減って口臭が強くなることもあります。だから、朝の歯みがきや舌のケア、こまめな水分補給がとても大切です。さらに、虫歯や歯周病があると、どんなにガムを噛んでもニオイは隠せません。毎日の歯みがきと定期的な歯科検診で、清潔な口を保ちましょう。

「ニオイ」は見えないからこそ、気づいた人から始めるのが大事。

爽やかな息は、自信と清潔感の第一歩です。



高校生(15~19歳)の約30%が歯肉炎

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。

- 歯を磨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**
毎日の歯みがきで、歯垢(細菌の塊)を取り除ければ予防・改善できます。
歯科医院でのメンテナンスをお勧めします。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラ、モヤモヤする。

そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人一人良いところは違うので、他人と比べると辛くなりがちに。自分らしさを大切に。

他人は変わらない

何か状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ、変えてみるのはどうかな。

グレーでもOK

「白か黒か」という思考で頑張りがち。それだと完璧以外は全部「失敗」に。最低でも最高でもない「ちょっといいかも」くらいが良いのでは。

不安な気持ちになり、自信を無くすことは誰にでもあります。そんな時には、こんな考え方で元気を取り戻してみてください。

