



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和8年6月号

梅雨入りしました。ケガや体調不良が増える時期です。
自分で危険を予知して、事前に対策して動けるようになるといいですね！



◇梅雨型熱中症が増える…それほど暑くない日も要注意！

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



◇食べ物が傷みやすい…食中毒に注意！

菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が基本。

◇ぬれた床が滑りやすい…足元には十分注意を！

建物の入り口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをするかも。

◇気圧がづらい…天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。

規則正しい生活を心がけて、体を整えましょう。

◇雨で周りが見えにくい…雨の日は視界が悪くなり、事故が増える。

車の運転手から見えやすいように、明るい服装を意識したり、反射材を身につけましょう。

学校で毎年実施している健康診断のひとつ「尿検査」。

「尿検査」で何がわかるか、知っていますか？



学校の尿検査では、主に次の3つの成分が混ざっていないかを調べています。

調べる成分	正常な状態 陰性（－）	もし陽性（＋）だったら
蛋白 （たんぱく）	フィルターを通らない	腎臓のフィルターが傷ついている可能性、または激しい運動のしすぎ
糖（とう）	体に全部吸収される	血液中の糖分が多すぎる可能性
潜血 （せんけつ）	血液は混ざらない	腎臓や尿路のどこかで出血している可能性

本来、体にとって必要な「栄養（蛋白や糖）」「赤血球」は、腎臓の働きのおかげで尿には混ざりません。もしこれらが尿に出ていたら、体に異変がおきているかも、と気づくことができるのです。

みなさんは、普段とても元気で、大きな病気とは無縁だと感じている人がほとんどだと思います。しかし、腎臓の病気や糖尿病は、「かなり悪化するまで、全く痛くもかゆくもない（自覚症状がない）」という、恐ろしい特徴を持っています。

気づいたときには手遅れ…ということにならないように、「**元氣に見える今だからこそ、隠れた異変がないか先回りして確かめる**」ことが、尿検査を行う最大の意味です。



大人の約2人に1人！？
日本人の国民病

痛くないのに
どうして怖い？

歯周病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位



全身の
怖い病気の原因
にも

◆ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ◆

◆◆◆スクールカウンセラー岡本先生の来校日◆◆◆

6/5（金）、12（金）、19（金）、26（金） 7/9（木）、17（金）

（8:40～11:40 1～3校時）

相談希望の場合は、担任の先生又は保健室に声をかけてくださいね。