



令和8年6月  
白鳳中学校 保健室

曇りや雨の日が多くなり、蒸し暑い日が続いています。この時期は、いつもと同じように生活していても、体調を崩してしまうことがあります。

疲れが出てきた人、何となく気分がスッキリしない人もいることでしょう。しっかりと「体の声」「心の声」を聴いて、自分の健康を自分自身で守れるようにしましょう！



### 日最高気温 気象庁が定める名称

新名称 **酷暑日**  
※日本気象協会では2022年から独自に使用

35℃以上 猛暑日  
30℃以上 真夏日  
25℃以上 夏日

今年4月「夏日」「真夏日」「猛暑日」に続く新たな名称が気象庁で決定発表されました。(左図)

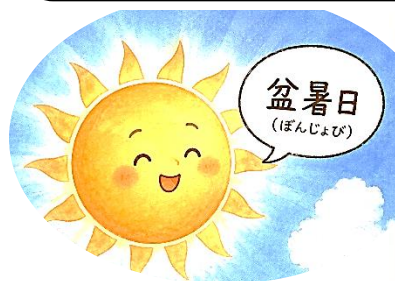
今年の夏は全国的に平年より気温が高い可能性が発表されていて、さらに「フェーン現象」による気温上昇と「エルニーニョ現象」による台風や大雨のリスクも指摘されています。

熱中症だけでなく、風水害による災害や環境悪化に伴う感染症の発生など、環境の変化に合わせて自分の身体を守れるよう注意してください

20260601 日本気象協会HPより

[https://tenki.jp/forecaster/m\\_seta/2026/04/17/38572.html](https://tenki.jp/forecaster/m_seta/2026/04/17/38572.html)

名称決定はアンケートで行われました。ほかの候補は下の図の通り↓  
自由記述には「汗日暑日暑(あせびしょびしょ)」「灼熱日」「激アツ日」「自宅待機日」「サウナ日」などユニークなものも。皆さんなら、どんな名前を付けますか？

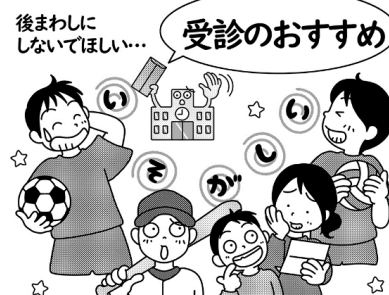


最高気温40度以上の  
日の名称候補

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| ■ 炎暑日(えんしょび) | ■ 大暑日(たいしょび)     |
| ■ 劇暑日(げきしょび) | ■ 熱暑日(ねっしょび)     |
| ■ 激暑日(げきしょび) | ■ 繁暑日(はんしょび)     |
| ■ 厳暑日(げんしょび) | ■ 烈暑日(れっしょび)     |
| ■ 酷暑日(こくしょび) | ■ 超猛暑日(ちょうもうしょび) |
| ■ 極暑日(ごくしょび) | ■ その他〈自由記述〉      |
| ■ 甚暑日(じんしょび) |                  |
| ■ 盛暑日(せいしょび) |                  |

20260601 西日本新聞HPより

<https://www.nishinippon.co.jp/item/1463401/>



健康診断結果は、7月の三者懇談で配布します。

～ お知らせプリントをもらった人へ ～

病気や異常の疑いがある人へのみ、結果のお知らせプリントを配っています。できるだけ早めに専門医を受診し、結果を学校に知らせてください。

「視力検査結果のお知らせ」を、4月に配布しました。「歯科検診結果のお知らせ」も今月渡します。お知らせプリントをもらった人は、「歯科受診結果」または「家庭での確認」欄に記入してもらい、学校へ提出してください。

### 歯の健康のために大切なこと



歯垢と歯石の違いって？



食後数時間で作られ、むし歯の原因になります。歯みがきが大切です。

歯垢が石灰化したもので、歯周病を進行させます。歯みがきでは取り除くことができません。

歯の病気と言えば「むし歯」を思い浮かべますが、日本人が歯を失う原因で一番多いのは、むし歯ではなく「歯周病」です。



歯周病は、歯に付着した「歯垢」が原因で歯ぐきに炎症が起き腫れてきたり、血が出たりします。これが「歯肉炎」で、痛みなどはあまりありませんが、歯肉炎を放っておくと歯周病になってしまいます。

### ていねいな歯みがきで予防を！(セルフケア)

歯周病菌は酸素の少ないところを好むので、歯と歯ぐきの間に入り込み病気が進行していきます。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも使ってすみずみまで歯垢を落とすことが大切です。

### 定期的に歯医者さんで診てもらおう！(プロケア)

定期的に歯垢や歯石を取り除いてもらい、歯の磨き方など指導してもらいましょう。