

ほけんだの 6月

ふくしま新世高校
2024年6月3日
保健室



毎年、6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんのお口の中は健康に保たれていますか？ 健康であることと歯の関係について、ピンとこないかもしれませんが、自分の歯でいつまでも食事ができることは、健康であるためにとっても大切です。今年度の重点目標は「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」です。むし歯がなく歯ぐきも健康な状態が、みんなの生きる力を支えているのです。これから何十年も毎日休みなく使う歯です。健康な歯を1本でも多く残せるように大切にしてください。



むし歯を予防するには、食べ物をよくかんで食べることで、食べた後の歯みがきをしっかりとすることです。よくかんで食べると唾液がたくさん分泌されるので、唾液の洗浄効果でむし歯の予防が期待できます。そして、歯みがきの習慣をつけること。給食の後も歯ブラシを持ってきて、歯をみがいてください。



みがき方のポイントは3つ！ 小刻みに動かすこと、軽い力でみがくこと、鏡をみながらみがくことです。みなさんはどんな歯ブラシを使っていますか？ 最近の歯ブラシに関する研究で、自分にあった歯ブラシに変えるだけで、みがき残しが減るということがわかったそうです。みがく力が強いのか、弱いのか、どのくらいの時間をかけてみがいているかなど、歯並びや歯の大きさだけでなく、力や時間もポイントになるようです。先生は、歯科衛生士さんと相談して、みがく場所ごとに3本の歯ブラシを使いわけるとなったら、みがき残しがとても少なくなりました。ぜひ、歯医者さんでみがき方だけでなく、歯ブラシが自分にあっているかも相談して、教えてもらってみてくださいね。



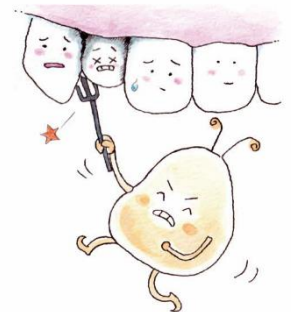
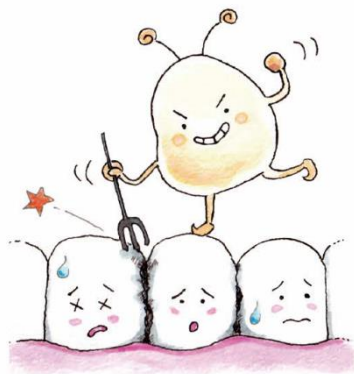
みがき残しが気になる場所はこんなところです。👉

歯と歯の間

歯と歯ぐきの間

奥歯のみぞ

歯並びがでこぼこしているところ



歯みがきが終わった後は、歯ブラシを水でよく洗って、汚れや細菌をしっかりと落としてください。湿ったままだと、カビや菌が増えてしまうので、乾きやすいように立てて保管するのも良いです。そして、歯ブラシは定期的に変えましょう。毛が開いてしまうと、歯にあたる部分が少なくなり、せっかくみがいても、汚れがおちません。歯ブラシの背中側から見て、毛先が広がっていたら交換時期ですが、1ヶ月に1回は交換するようにしましょう。

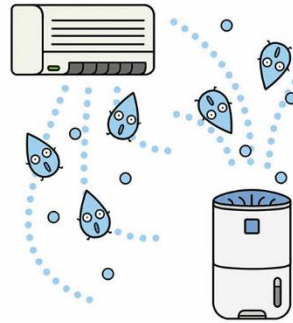
カビ・ダニ・コバエ アレルギー かも!?



ながび **せき**、あつか **喘息** や **アトピー**、**鼻炎**
もしかして…。



こさめ **小雨**でも **かんき**
換気を



じょうしつ **除湿**をしよう



こまめに **そうじ**
掃除を

6月は、梅雨時の健康にも注意が必要です。梅雨時も健康で過ごすために、下着やはんかち・タオルは毎日洗濯をして清潔なものを使いましょう。食中毒予防の基本も手洗いです。給食の前は石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。梅雨時も可能であれば換気をしたり、湿度が高いときは除湿をしたりして、快適な環境が保てるよう工夫しましょう。こまめなお掃除は感染症予防にもなります。きれいな部屋で気持ちよく過ごせるといいですね。この時期、蒸し暑く感じる日もあれば急に肌寒く感じられる日もあります。特に、本校は登校時と下校時で気温差が激しいので、体調を崩さないように気をつけましょう。

雨の日は、傘が危険な時もあります。傘を広げるときは周囲を確認してから、広げるようにしましょう。また、傘をさしての歩きスマホは、さらに危険度が上がります。絶対にやめましょう。

また、傘をさしながらの自転車運転は禁止されています。片手運転で姿勢が不安定になりやすく、転倒、車や歩行者との衝突など、大きな事故につながる危険な行為です。雨の日は、けがや事故に十分に注意して通学してください。



うてん **雨天**でも **しつない** **室内**でも **ゆだんたいてき** **油断大敵!**



こまめに **きゅうよう**
休養と **すいぶんほきゆう**
水分補給をしよう。

熱中症は予防できる病気です。学校が環境を整えたり、気温や湿度等の条件を考慮して、活動することはもちろんですが、皆さんの協力もとても大事です。寝不足がないか、ごはんをちゃんと食べてきているか、体調が悪くないかなど、本人じゃないとわからないことも要因の一つになるからです。体育の授業がある時は、通気性の良い活動しやすい服装で登校するようにしましょう。夜の活動なので、熱中症は大丈夫と思いがちですが、湿度が高い日や、いきなりの運動は室内でも熱中症になってしまいます。6月は定時制通信制体育大会に向けての練習があります。体調を整えて、こまめに水分補給ができるように準備して、楽しく活動ができるように、ひとりひとりが気をつけて参加しましょう。

体調を整えて、こまめに水分補給ができるように準備して、楽しく活動ができるように、ひとりひとりが気をつけて参加しましょう。

4月、5月で、身体測定、結核健診、心電図検査、尿検査、歯科健診が終わりました。歯科健診の結果は全員に通知していますが、それ以外の健診の結果については、異常や精密検査が必要な場合のみお知らせしています。何か、心配なことがある時はいつでも保健室に聞きにきてください。