

ほけんだより 6月

南宇和高校
保健室

梅雨の時期になりました。雨模様や肌寒い日々が続き、気持ちが沈んでしまう人もいるかもしれません。栄養バランスの整った食事や良質な睡眠など規則正しい生活を送ることで、心も体も元気になるので、再度自分の生活習慣を見直してみましょう。6月は気温差が激しい時期でもあるので、衣服の調節をして風邪を引かないように自己管理しましょう。



6月の予定

健康診断が終わるまであと少しです。

準備物や注意点をしっかりと把握して、検診を受けるようにしましょう。

6月 4日(火)	眼科検診	希望者、対象者	事前の問診票で該当者を抽出します。
6月 5日(水)	歯科検診	2年生	当日の朝と昼の歯磨きをしっかりとしておく。
6月 12日(水)	内科検診	1年生	上の体操服を持参する。

各検診終了後、結果通知と受診勧告書を配布しています。子ども医療助成制度を利用して病院受診ができるのは、高校生までです。夏季休業期間などを活用して、計画的にむし歯治療や眼科受診などをしましょう。受診後は、「**受診報告書**」を保健室まで提出してください。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯と口の健康週間は、正しい知識を身に付け、歯科疾患の予防に関する適切な習慣を定着するとともに、歯科疾患の早期発見・早期治療を徹底することにより、歯の寿命を延ばして健康の保持増進を図ることを目的としています。

歯科検診の結果、むし歯や歯肉炎と診断された人は、歯の健康を維持するために早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

むし歯になりにくい人は?



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ お菓子を
あまり食べない人

あなたの口は
大丈夫?

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができている
- 歯がぐらぐらする

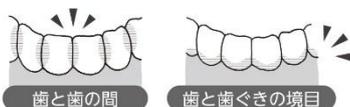
チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やっつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



奥歯がかみ合う場所

技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★



「食中毒」と聞くと、飲食店や購入した食品が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する可能性があります。普段当たり前に行っていることが、気温や湿度の変化から食中毒に繋がることもあるため、正しい知識を持って予防することが大切です。

家庭での食中毒は軽い症状だったり、発症者が少なかったりして適切な処置ができずに重症化することがあります。

食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは
最後に買う



食べ物を常温で
放置しない



調理の前後は
手洗い



弁当箱には
冷ましてから詰める



●食中毒予防の3原則☺

- ・細菌を食べ物に「付けない」
- ・付着した細菌を「増やさない」
- ・付着した細菌を「やっつける」



6月は気温と湿度の変化が激しい時期です。暑さに慣れていない今だからこそ、熱中症になりやすいため、警戒する必要があります。まずは気温が低い早朝や夕方に体を動かしてみたり、30分程度の軽い運動から始めてみたりして暑さに備えた体づくりをしましょう。めまいや吐き気、頭痛などの症状ができたときには、無理をせず体を休めて水分補給をするようにしましょう。

ジメジメした日も「熱中症」にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

