



6月ほけんだより

大社高校保健部

平年より梅雨入りが遅く、夏のような暑い日が続いていますが、これから梅雨に入ると、雨が降って少し肌寒く感じる日があったり、ジメジメとむし暑さを感じる日があったりで体調を崩しやすくなります。また試験前になると、睡眠不足等で体の不調を訴える人も多くみられます。各自で自己管理をしっかりとこれからこの時期を乗り越えましょう。

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、所見ありの人へ各種検診の結果通知(青)を配付しています。受診が必要な人は早めに医療機関を受診しましょう。受診した場合は、受診報告書を学校まで提出してください。また、家庭で相談して様子を見ることにした人は、保護者の方がその旨をご記入いただき、学校まで提出してください。



歯と口の健康について

6月末に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付します。治療や検査が必要な人は、できるだけ早く受診をしましょう。

歯科検診を終えて・・・

*今はむし歯がないけれど、歯垢の付着や歯肉の炎症がみられる人がいます。このままの状態ではむし歯になる可能性が高いので、砂糖の摂りすぎに注意することや丁寧なブラッシングを心掛け、口腔内をきれいにしましょう。

*むし歯の治療をせず、複数のむし歯をかかえる人がいます。時間がとれず治療になかなか行けないという人もいますが、早く治療すれば痛みも少なく、治療にかかる時間も費用も少なく済むのでできるだけ早く受診をしましょう。

定期的にもし歯をチェック!



治療から予防へ発想の転換

*異常がなかった人は、今の状態を維持できるように続けましょう!

歯ブラシを長期間交換しないと・・・

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除けにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

★熱中症については、先週発行の臨時号を読んで参考にしてくださいね