

保健だより 6月



令和4年6月2日 前高特 保健室

先日、「歯科検診結果及び受診勧告書」と「眼科受診のお勧め」など、受診のおすそめをお配りしました。「歯科検診結果及び受診勧告書」は全員、「眼科受診のお勧め」や、その他は受診対象者のみへの配付となっています。

早速、受診治療を済ませ「受診報告書」を提出してくれた生徒もいますが、受診治療は必要な人で、まだ病院へ行ってない方は早期に受診を進めましょう。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう



《6月の検診予定》

日	項目	該当者	時間	場所	注意事項
13日(月)	尿検査予備日	再検査者 未提出者	朝SHR後提出	保健室	家で朝一番の尿を採取し、登校したらすぐに保健室へ提出する
24日(金)	貧血検査	2年生 女子希望者	10:30	保健室	貧血希望調査をお配りしましたのでご提出をお願いします

** 6月4日~6月10日は歯と口の健康週間です **

チェックしよう! 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう

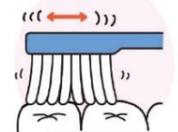
力を入れすぎない
ようにしよう



歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう

みがきにくいところは…

前歯のうらなどは 奥歯などは 歯と歯の間などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

しっかり予防! 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思い浮かびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいのが『歯肉炎』です。

歯肉炎って?

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずほっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる?

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる!

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

歯石除去

プロケア



歯みがき指導

セルフケアへのアドバイス

6月4日
↓
6月10日
健康週間
歯と口の



歯みがき

歯間掃除

セルフケア



洗口

舌みがき

衣替え 気候に合わせて工夫を

6月に入り、みなさんの制服は「衣替え」で夏服がメインになりましたね。涼しげな半袖で、パンツやスカートも冬服に比べて生地が薄めになりました。間もなくやってくる暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつですね。

ただ、この時季には、そのときの気候によってやや肌寒く感じることもあります。『梅雨寒(つゆざむ)』という言葉もあるくらいで、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に天気・気温の予報などもチェックして、シャツやブラウスだけ長袖にしたり、上着を持っていったり…状況に合わせて服装を工夫し、体調をくずさないように注意しましょう。



雨の日は気をつけて

雨の日は、とくに注意が必要です。登下校、外出時には気をつけるようにしてください。

- 歩道やマンホール、側溝の上がすべりやすくなります。自転車のタイヤもすべりやすくなるのでスリップによる転倒に気をつけましょう。
- かさで周りが見えにくくなります。周囲の状況をよく確認して歩きましょう。
- 近づいてくる自動車の音が聞き取りにくくなったり、自動車の運転をしている人から、見えにくくなったりします。なるべく目立つ服装で、道の横断などはいつもよりもていねいに左右の確認をして渡りましょう。
- 登校中に靴下や靴がぬれてしまうことがあります。念のため、バッグに大きめのタオルや履き替えの靴下を入れておくと安心です。

