

ほけんだより 6月

R5.6.2 平高校保健室

6月に入りました。もうじき梅雨入りですね。雨の日は、事故のリスクが高まります。みなさん周囲を良く見て行動しましょう。また、気圧の変化により、頭痛を訴える生徒が多くなる時期です。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を中心とした規則正しい生活を心がけてみてください。6月も元気に過ごしましょう！



疲れた時や体調が悪い時は無理しないことも大切



水分は必ず持参しよう！

気温も少しずつ上がってきて、暑いと感じる日が増えてきました。みなさん、水分を毎日持ってきていますか？先月、熱中症の疑いで来室した生徒のなかには水分を持ってきていないという生徒もいました。日々、マラソン練習や部活動等で汗をたくさんかいていると思います。必ず水分を持参して、熱中症対策してくださいね。喉が乾いた時に飲むだけでなく、こまめに水分補給しましょう！厚生委員が「熱中症」をテーマにまとめたものが裏面に載っています。ぜひ読んでください！

6月の予定

- 7日 歯科検診 (12時55分～)
- 13日 尿検査1次
- 14日 尿検査予備、SC来校 (13～16時)
- 27日 尿検査2次

この日は歯ブラシを持参！



6月7日は歯科検診

一度失った歯がまた生えてくることはありません。今のうちから、歯を大切にすることを身につけておきましょう。

歯周病は「日本人が歯をなくす原因」第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまるのが原因です。
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する



歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

寝る前の歯みがき

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？
①食後 ②昼間 ③寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。
寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！



歯周病は予防も治療も可能！
日々の歯磨きと、定期的なかかりつけ歯科医でのメンテナンスで歯周病を防ぎましょう。



歯の役割

- ・食べ物を細かくし、消化しやすくする
- ・表情をつくる
- ・発音を助ける
- ・体の姿勢やバランスを保つ

★ネットのルール "3つのあ"★

1. 相手の気持ちを考える(相手が傷つくことはネットにあげない)
2. アップしない(ネット上には、個人情報や写真をむやみやたらにあげない)
3. 会わない(ネット上で知り合った人と直接会わない)

他にも、ネットを利用する上で注意してほしいことは沢山あります。ネットでのトラブルが、事件や犯罪に巻き込まれるきっかけや誹謗中傷・いじめにつながってしまうこともあります。良し悪しを考えて、インターネットやスマートフォンを利用しましょう。