



保健通信 6月号

湯本高校保健室
令和元年6月17日

梅雨入りして、毎日肌寒い日が続いています。気温の変化に合わせて衣服の調節をして睡眠・食事をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

また、今年健康診断も終盤になりました。自分の身体の状態を確認し、健康に過ごせるようにしましょう。



歯科検診が終了しました！

6月13日(木)に歯科検診を行いました。毎年、学校歯科医さんを含め、4名の歯科医さんに検診を行っていただいています。検診当日は、3年生の保健委員に歯式記入や歯鏡洗浄、生徒の誘導などを行っていただきました。

保健委員の皆さん、ありがとうございました！

検診後に「歯・口の健康診断結果の受診のおすすめ」という用紙を配布しました。「異常」のところに、1つでも〇がついていたら、受診することをおすすめします。

むし歯は、自然治癒はしません。早めに治療をしましょう！

6月4日~10日は 歯と口の健康週間

6月4日(火)~10日(月)は、「**歯と口の健康週間**」でした。普段は歯や口の健康について意識することはあまりないかもしれませんが、歯科検診の受診結果を見て、自分の歯の健康についてよく考えてみましょう。

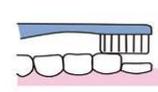
自分のいつもの磨き方は正しいのか、右の図を参考にしてくださいね！

●凸凹歯並びは



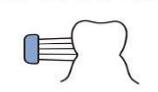
凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。

●背の低い歯は



歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

●歯と歯肉の境目(歯周病予防・改善に効果的な磨き方)は



歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。

少しずつ暑さに慣れていこう

体が暑さに慣れていない場合、熱中症になりやすく、体調も崩しやすいので、今の時期から運動等をして暑さに強い身体を作りましょう。



《 暑さに慣れるには… 》

- 梅雨の間、むやみに冷房をつけない
- 汗ばむくらいの運動をする

《 暑さに慣れると… 》

- 体温が上がっても汗で調節できる
- 塩分の少ないサラサラの汗をかく

6・7月カウンセラー来校日

6月 20日 27日

7月 11日

希望する人は、担任の先生または保健室で予約をとってもらいましょう。予約がいっぱいになってしまう場合があるので、お早めに！

食中毒に注意しよう

皆さん、昼食はどうしていますか？

お弁当を持ってきている人、弁当を買ってきている人など、様々だと思います。

これから教室はだんだん室温が上がってきます。お昼まで教室で置いたままの食べ物、心配ですね。

「まだ夏じゃないから…」と油断せずに、保冷剤を入れるなど工夫しましょう。

保健室からのメッセージ

何か悩み事はありませんか？保健室には2名の養護教諭がいます。

怪我や体調不良の時だけでなく、相談にも乗るので、気軽に保健室へ来てくださいね。

