



保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校
令和5年7月14日発行
保健委員1年 松下
3年 池田

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう！

歯みがきで歯周病予防

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。

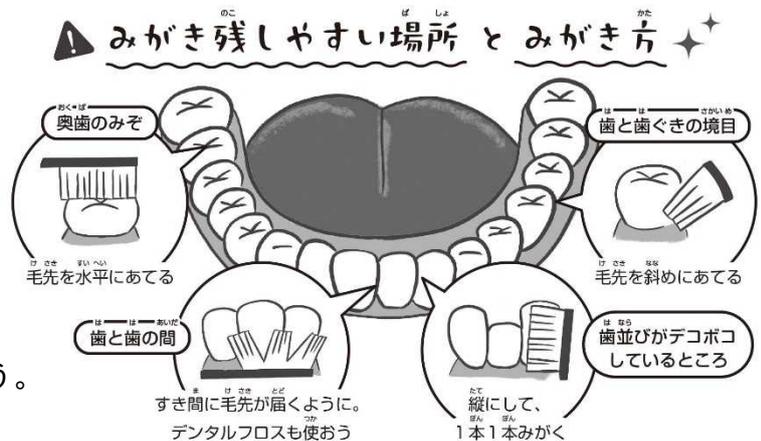
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

丁寧な歯みがきで歯周病を防ごう

歯周病は、初期症状がほとんどなく、気づいた頃には重度にまで進行していることもあります。

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。

特に歯垢がたまりやすい歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間は丁寧にみがきましょう。



<保健室からのお知らせ>

6月に健康診断の結果を配付しています。夏休みの間に治療を済ませましょう。全体の健康診断結果をみると、歯と口の健康に課題のある人が多くいました。この保健だより等を見て丁寧な歯みがきを心がけてみてください。

熱中症にも気をつけながら、充実した夏休みを過ごしましょう。

<心の健康>

「相談力」は大切な”力”です。



悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、
どうしていますか？

自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK!

でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときには
「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからない場合は、

① 話しやすい人に聞いてもらう

親身に聞いてくれる人がきつというはず。切り出しにくい
ときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



② 電話相談をする

対面で相談することが難しかったら、電話で相談を試みるのも良
いかもしれません。相談員と話していくうちに、困っていることや悩
みごとの輪郭がハッキリしていきます。相談するのは緊張しますが、
あまり身構えずに電話を試してみてください。



これからいろいろな経験を重ねていく皆さんには、「相談力」も大切に育てて欲
しい”力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

トイレトペーパー補充状況（6月・7月）

6月：5ロール 7月10日までの分：2ロール

計7ロール（1人あたり0.32ロール）

先月よりも、1人あたりの使用量が減っているようです。

この調子で1人ひとりが少しずつ意識していきましょう。

※トイレトペーパー補充時は、事務室のトイレトペーパー使用簿に記入をお
願いします。