

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？4月に歯科検診を行いました。受診が必要だった人は、治療が済みましたか？また、自分の歯を守るために、定期的な歯科医院への受診（プロのケア）をお勧めします。

歯科検診の結果、治療が必要だった人は、受診が終わりましたでしょうか！？

☆虫歯がある人 19名 放置しても治りません。必ず歯科医院へ行きましょう！

☆歯周疾患のある人 6名

※治療が済んだ人は『受診報告書』を提出してください。

『8020（80歳になっても20本自分の歯を保つ）』を目指して、「食べたら歯みがき」を習慣にしてください。

学校でも昼食後、歯みがきをしましょう！！



歯と歯の間に効果的！

ていねいに歯をみがいても、歯と歯の間は毛先が入りにくく、食べかすや歯垢（プラーク）が残りやすい場所です。そのため、歯と歯の間は、デンタルフロスを使って、よごれを落とすことが大切です。

デンタルフロスには、糸まきタイプやホルダータイプなど、さまざまな種類があります。使いやすいものを選ぶといいですよ！



梅雨はお肌のトラブルにご用心！

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。



大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん

をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。



症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。



学校医（耳鼻科：松吉先生）より

5月に耳鼻科検診がありました。
事前調査で「耳鳴りがする」生徒が多くみられました。



耳鳴りとは・・・

周囲で何も音がしていないのに聞こえるように感じる、又は体内（耳の近く）から音が聞こえていると感じる状態をさします。具体的には、ゴー・ブーンといった低い音、キーン・ピーといった金属音、ミーンといった高い音などが聞こえるとされ、その原因には次のようなものがあります。

【耳鳴りの主な原因】

- ◆ 病気（突発性難聴、中耳炎など）
- ◆ 騒音
- ◆ 筋肉のけいれん
- ◆ ストレス
- ◆ 睡眠不足・疲労 など

【耳を大切にしよう!】

高校生のみなさんは、イヤホンやヘッドホンを使って音楽を聞く機会が多いかもしれません。イヤホン・ヘッドホンの正しい使い方を知り、耳を守りましょう!

- ◆ 長時間・大容量で聴かないようにしましょう
- ◆ 耳を休ませよう

【こんなときは耳鼻科へ】

- 耳が痛い
- 耳鳴りがする
- 聞こえづらい
- 耳だれが出る
- 耳がつまった感じがする

『おかしい・・・』と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう!



【梅雨時の注意】

6月は、雨が多くてジメジメとした天気が続きますね・・・
この時期には、次のようなことに注意してください!



● 食中毒に注意

気温が上がり、湿度も高くなってくるので、
食中毒を起こす細菌が増えやすい環境になります。

● 体調不良に注意

体のだるさや頭痛、気分の落ち込みなどが見られたり、
急な暑さに体がついていけず、熱中症になったりすること
もあります。

● けがに注意

傘をさして、まわりが見えにくかったり、
足もとが滑りやすくなったりします。

自転車に乗る人は、特に気をつけましょう!

✕ 傘さし運転はダメです ✕

