

ほけんだより

6月

6月4~10日は、「歯と口の健康週間」です

6月といえば、「むし歯」です。かつて6月4日は『むし歯予防デー』、4~10日は『歯の衛生週間』と呼ばれていましたが、2013年からは『歯と口の健康週間』という名称が使われています。

近年、歯の健康に対する意識が高まったこともあり、ひどいむし歯でぼろぼろになった状態はあまり見られなくなりました。しかし、それと入れ替わるように、歯並びや歯周病といった問題が注目されています。歯科検診で「治療のお勧め」を受けたら、むし歯がなくても歯科医院に行って歯をクリーニングしてもらい、きれいな状態の自分の歯を覚えておくとよいでしょう。また、半年に1回程度、歯科医院で歯・口の状態やみがき方の確認をしてもらうことをおすすめします。



■ みなさんはきちんと歯みがきできていますか？

歯周病という病気を聞いたことがありますか？ 口の中の細菌が引き起こす感染症で、歯ぐきが腫れ、進行すると歯の周囲の骨が溶けてしまいます。そんな病気のもととなる細菌とは・・・歯みがきで落としきれなかった歯垢です。ここで、正しい歯みがきの仕方を紹介します。

《みがき残しを減らし歯周病予防！》

- ・歯ブラシは「鉛筆持ち」。軽い力で細かく、1本につき20回はみがこう。
- ・歯みがき粉は歯ブラシの先に1/3くらいでOK！
- ・鏡を見ながら、1本1本丁寧に。
- ・落としにくい歯の隙間は、デンタルフロスや糸ようじを使おう。



食中毒に注意しよう！

高温多湿のこの時期は食中毒の起こりやすい気象条件になっています。

食事や調理前の手洗いを丁寧に行い、食品の取り扱いについては十分に注意しましょう！

洗おう！菌を「つけないため」に！

食中毒を予防するためには、原因になる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」！！

予防の第一歩「つけない」には「つけたままにしない」、つまり菌を洗って落とすことも含まれます。では、何を洗えばよいのでしょうか？

手を洗う

石けんをつけて
手首やつめの間
指の間も忘れずに。



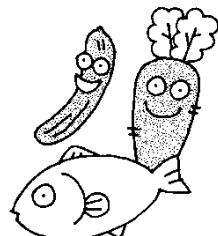
器具・食器を洗う

鍋・包丁・お皿・おはし・・・
など



食材を洗う

焼いたり
ゆでたりして
食べるものでも
見落とさないで！



日射病 热射病

炎天下での長時間の

遊び・運動に注意しましょう



梅雨の熱中症にも注意!

熱中症は真夏に起こるものと思われがちですが、梅雨にも注意しなければなりません！

注意①梅雨の晴れ間で急に気温が上がったとき

この時期は、まだからだが暑さに慣れていないため、効率よく汗をかくことができません。

そのため、うまく体温調節ができず熱中症を起こしやすくなります。

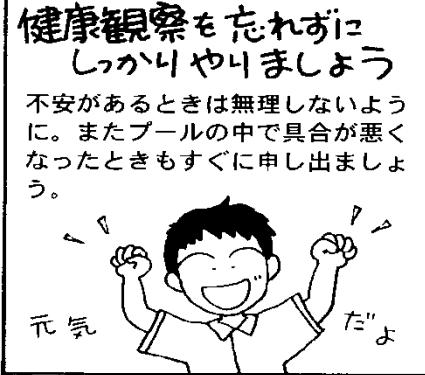
注意②蒸し蒸しして湿度が高いとき

湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

~暑さへの体の慣らし方~

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていないうちに、急に暑くなった日に起こりやすくなります。本格的に暑くなる前に、ウォーキングなどの軽い運動をして、水分補給をして汗をかくことで、発汗量が増加し、暑さに対する順応力が高まります。また、早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、栄養バランスの良い食事を心がけるなど、体力をつけておくことも大切です。

プールが始まりました 安全で充実した プール学習にしよう



こんにちは！教育実習生の坂梨友衣子です。



6月1日から12日までの2週間、教育実習生として東陵高校に来ています。普段は、九州女子短期大学の専攻科で養護教諭1種免許取得のために救急処置や安全管理について、一人暮らしをしながら勉強しています。もし体調が悪くなったり、怪我をしたり、悩み事があったりする時は、いつでも気軽に保健室に来てくださいね。みんなさんが、毎日元気な高校生活を送れるようにサポートします！