



6月号

2024.6.4 No3

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

日中は汗ばむようになりました。しかし、夕方になると気温が下がり、1日の寒暖差で、体調不良の人が増えています。日頃から規則正しい生活をして体調を整えましょう。

6月の目標 疾病治療の継続と感染症、熱中症の予防に努めよう。



歯と口の健康週間 6月4日～10日 「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

今年度の歯科検診の結果です。5月30日現在

欠席等で検診を受けていない人・・・7人（うち1人は、受診済み）

むし歯も歯周疾患もなかった人・・・6人



1年 岩山 遥人 2年 岡田 誠真

3年 都志見 陽大、長井 龍輝、村田 風馬、山根 麗雄

むし歯があった人・・・10人



歯周疾患があった人・・・4人



口の中をチェックしよう！（まずはセルフチェック）

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする | ☐ 口臭が気になる |
| ☐ 歯肉が赤くはれている | ☐ 歯が長くなったような気がする |
| ☐ ブラッシングすると出血する | ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い |
| ☐ かたい物が噛みにくい | ☐ 歯と歯の間にすき間ができて、食べ物が挟まって困る。 |

上の項目に心当たりのある人は、歯周疾患、歯周病予備軍かもしれません。

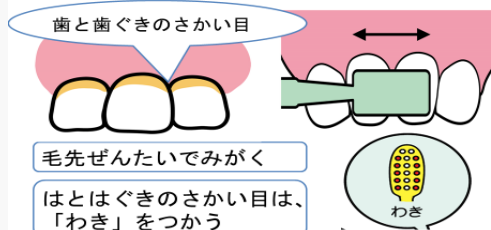
歯医者さんに相談し、予防と治療に努めましょう。

「いい歯」のために「いい歯肉」

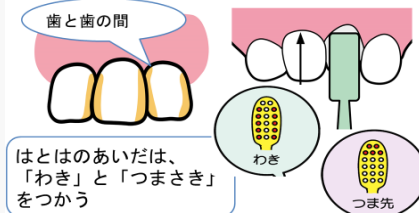
歯肉は、歯の土台といえます。歯垢が原因で起こる「歯肉炎」は、歯肉が腫れたり、痛んだりするだけでなく、進行すると歯の根っこまでとけてしまうのです。歯肉炎の予防は、まず歯みがきです。軽い歯肉炎は、歯みがきで治せます。正しい歯みがきをしましょう。

「受診についてのお知らせ」をもらった人は、必ず歯科医院を受診しましょう。

正しいはみがきポイント 1



正しいはみがきのポイント 2



例年 6 月に入ると梅雨入りというニュースを耳にします。
じとじと湿気が多く蒸し暑いような肌寒いような日があります。



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症 に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



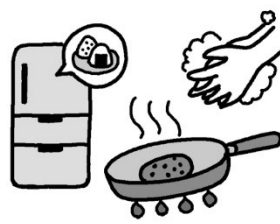
紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

5月号でもお知らせしたように、タオルやハンカチをいつもカバンに入れておくといいですね。

登下校中に急な雨にあったとき
部活や体育時に、汗をかいたとき
汗の始末をしっかりとしましょう。

また、熱中症予防として水分補給も忘れないようにしましょう。

雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ！

水分がしっかり
拭き取れます



保健室からひと言

ある日、昇降口に砂がかなりたまっていました。最初は教師が履いていたのですが、その姿を見た生徒が、1人、2人・・・と自主的にほうきを持ってきて掃き掃除をし始めました。

これぞPTA 総会で教頭先生よりチャレンジ目標の説明がありました。その中のひとつ「思いやる気持ちをもつ」にあたると思います。これからどんどんこのような輪が広がっていくといいなと思いました。とてもすがすがしい気持ちでスタートした日でした。



6月生まれ
該当者なし

誕生月の花 バラ
花言葉は 「愛」「美」

