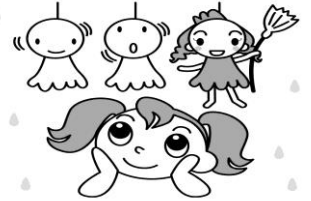


# ほけんだより 6月 がつ

平成30年6月1日 本庄高等学校 保健室

6月になりました。季節の花も移り咲き、紫陽花の花が似合う季節です。でも、いろいろな疲れが出て体調を崩している人も多いようです。疲れているときは、まず**休養**。いつもより早く寝てください。そして栄養バランスのよい食事を規則正しくとるように心がけましょう。また6月は、食中毒の多発する時期でもあります。予防に心がけてください。



## 食中毒予防のポイント

✿菌をつけない✿

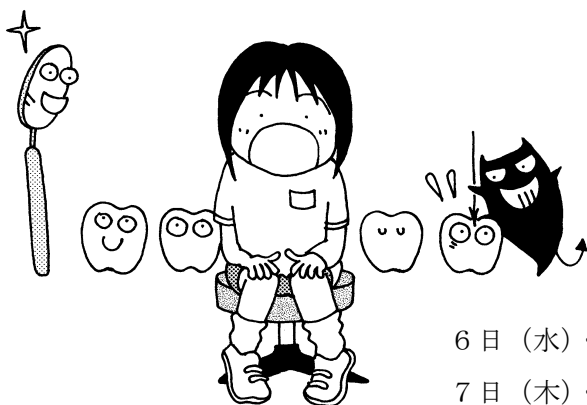
漂白 消毒 手洗い 洗浄

✿菌を増やさない✿

食品は早めに食べる

✿菌を殺す✿

十分に加熱を



～歯科健診です～

**6月6(水), 7(木), 12(火),  
13日(水)に行います。**

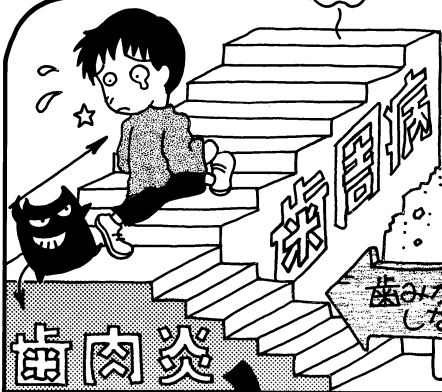
- 6日(水)・・・3-6、3-1、2-4、2-5、2-2、2-1
- 7日(木)・・・3-7、3-2、2-3、2-7、2-8、2-6
- 12日(火)・・・1-4、1-7、1-1、1-3、1-6、1-8
- 13日(水)・・・3-4、3-5、3-3、3-8、1-5、1-2

朝食後のはみがきを忘れずに登校してください。

6月30日までに各種検診を行います。再検査や治療の必要がある生徒には「お知らせ」を渡します。早めに受診することをお勧めいたします。なお一学期末には、生徒全員にすべての項目についての結果をまとめた「健康診断結果通知」を配布いたします。

# 歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう  
歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くゴヨゴヨ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

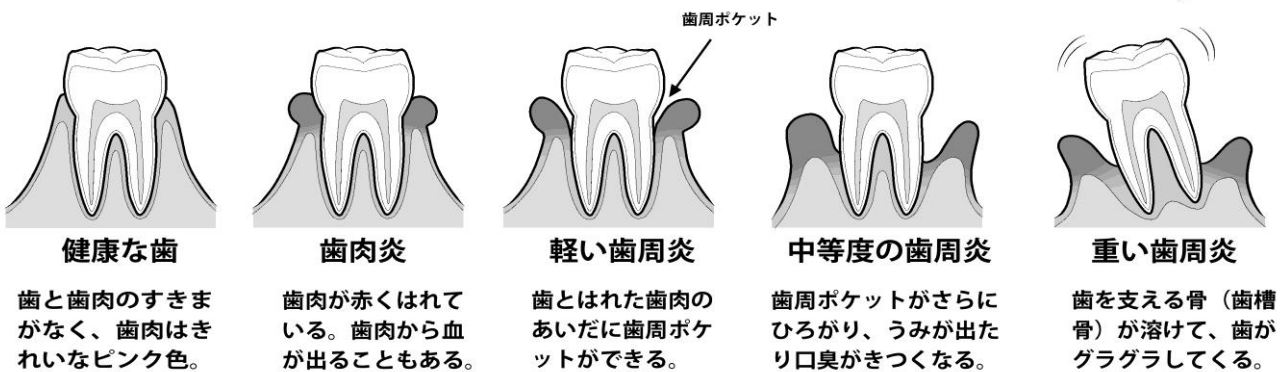
## 歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう!



GOOD

BAD



## 梅雨の熱中症予防について

曇りや雨が多い梅雨どきであっても、熱中症には十分な注意が必要です。そのポイントは「梅雨の晴れ間」。雨が降ると少し肌寒いこともあります。雨が止み、太陽が顔をのぞかせると急激に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい条件にあてはまる状況と云えるのです。

毎日の生活のリズムをととのえて体力を維持しておくことはもちろんですが、軽い運動などで体を徐々に慣れさせる(「暑熱順化」といいます)、水分をこまめにとるなど、本格的な猛暑が訪れる前に、予防を習慣づけてください。