

# 保健だより 6月

今年はすでに梅雨入りが発表されました。雨が続くと気分もなかなか乗らないですね。そんなときは、家でゆっくりすごして日頃の疲れをとるのがおすすめです。

梅雨があけると暑い夏がやってきます。熱中症対策もしっかりと行っていきましょう。

## 歯みがきで健康な歯を

昨日で、全学年の歯科検診が終了しました。受診した人全員に結果を配布しているので、よく読んで日々の歯みがきを振り返ってみてください。また、何か所見があった人は早めに歯医者を受診するのもよいですよ。

大人が歯を失う原因第1位は、「歯周病」です。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が、日々の適切な歯磨きで予防できます。歯は一生ものです。丁寧なブラッシングで歯垢を除去し、いつまでも健康な歯を保ちましょう！

### 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ  
ていて弾力がある。

①



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と  
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯  
槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。  
最悪の場合は抜けてしまう。

### 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、  
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。  
デンタルフロスも使おう

### 雨の日の「ヒヤリ」

### 事故を防ぐために



**雨**の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？  
こんな対策をしてみましょう。



レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれせん。レインウェアを着るようにししましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの


ゴクッゴクッ… ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



## <もしかしたら片頭痛かも…?>

天気が悪い日や気圧の低い日に頭が痛くなりやすいのは、もしかしたら片頭痛かもしれません。片頭痛は、決して大人の病気ではなく、高校生でも約7人に1人がもっている、身近な頭痛の1つです。

片頭痛は、生活習慣の改善や見直し、適切な睡眠や適度な運動をすることで予防できるともいわれています。日頃からできる対策を下記に載せておきますので、ぜひ参考にしてみてください。

片頭痛が起こった場合は、早めに鎮痛薬を内服し、部屋を暗くして安静にするといいですよ。



### ～対策編～

- 規則正しい生活を送り、寝すぎ、寝不足、長い昼寝に注意する。
- ストレッチや適度な運動をして体をほぐす。
- スマートフォンやテレビ・タブレットなどの使用時間を抑える。(1日合計3時間以内)

### ～保健室より～

#### ○特に雨の日に、登校中のケガが多くなっています。

自転車でスピードを出しすぎて転倒しました、段差につまずいて擦りむきました、という理由で保健室にくる生徒が増えています。ケガをしたときには、傷口についた土や砂をきれいに洗い流してからきてくださいね。

特に雨の日は視界が悪く、道路も濡れているので、普段より気をつけて登校してください。

#### ○トイレはきれいに使えていますか?

いつもトイレをきれいに利用し、掃除してくれてありがとうございます。ただ、誰もいないのに電気がつけっぱなしだったり、お菓子のごみが便器の中に捨ててあったり、残念なマナーも見受けられます。

みなさんが気持ちよく使えるように、一人ひとりが気をつけましょう。