

ほけんだより

6

北条高校保健室
令和5年6月

6月になりました。気温が急に上がって汗をかいたり、朝や夕方は肌寒く感じたり、体調を崩しやすい時期です。衣服でうまく調節したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。梅雨のじめじめした天気には負けないように、気持ちはすっきり晴れやかに過ごしたいものですね。

6月の保健目標

梅雨対策をしよう
歯の健康に留意しよう



将来もずっと

健康な歯でいるために



知っておこう
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失う原因の3割がむし歯、歯周病はそれを超える4割と言われています。歯周病は10代の若者にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。歯周病菌は歯と歯の間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病です。歯周病が進むと、歯と歯の間の溝（歯周ポケット）がどんどん深くなり、最後には歯を支える骨まで溶けてしまいます。

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

知っておこう
その②

将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進行した「歯周炎」に分かれます。歯肉炎は正しい歯みがきで治ることもあります。

歯を支える骨が溶け
始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に
歯ブラシを当てる



② 鉛筆の持ち方で
力を入れすぎない

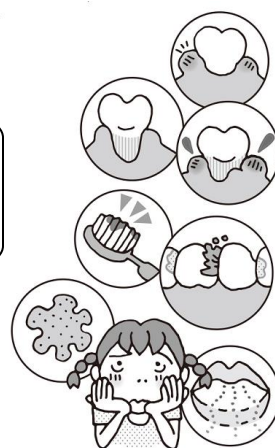


鏡を見ながらみがき残しがないかチェックすると、さらに効果的です！

歯周病 セルフチェック CHECK!!

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきをすると出血する
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がねばねばする

チェックが多いほど歯周病の可能性あります。
早めに受診しましょう！



「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

新型コロナウイルス感染症について

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類に移行されました。それに伴い、出席停止期間が下記ようになりました。

出席停止期間 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

- * 発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、医療機関を受診してください。
- * 引き続き、場面に応じたマスク着用等の咳エチケット、石けんでのこまめな手洗いに努めましょう。

6月の予定

日にち	項目	対象者
6月1日(木)	尿検査(二次)	該当者
6月9日(金)	歯科検診	1年次
6月14日(水)	眼科検診	問診票による抽出者

