

ほけんだより 6月号

境高等学校 保健室

紫陽花が綺麗に咲き、梅雨の季節となりました。気圧や天候に左右されて体調が悪くなりやすく、雨で滑りやすいので、登下校中の怪我也増えてくる時期です。また、ジメジメした空気は憂鬱な気分になりやすく、いつもの元気が出なかったりします。そんなときこそ、好きなものに触れる機会を増やし、工夫しながらメリハリある生活をして、元気に梅雨を乗り越えましょう！



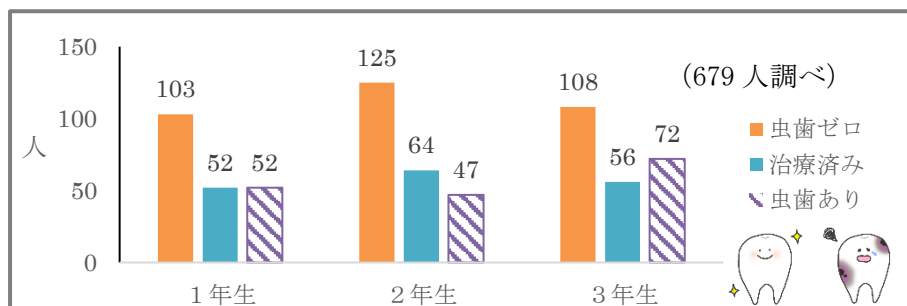
梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続き、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

食中毒要注意 「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本！	熱中症に注意 湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。	事故やケガに注意 傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。	からだや衣服を清潔に 汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。
---	---	---	---

○歯科検診の結果について

5/15・5/29に歯科検診が行われました。境高生の結果は次のとおりです。



小学校・中学校と給食後に歯磨きタイムを設けていた学校も多いと思います。高校はお菓子やジュースなど間食する時間も多く、虫歯が進行する時間も長くあります。部活や勉強に疲れて、つい歯磨きせずに朝まで寝てしまう人もいられるかもしれません。虫歯は痛みが出たときにはかなり進行した状態です。通院期間も長くかかり、治療費も嵩みます。ぜひ、早期発見・早期治療を心がけて、虫歯がない人も定期的に検診を受けるようにしましょう。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

