

ほけんだより 6 がつづ 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ったり、雨で滑りやすいので、登下校中の怪我也増えてきます。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つたりします。そんなときこそ、好きなものに触れる機会を増やし、うまく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！



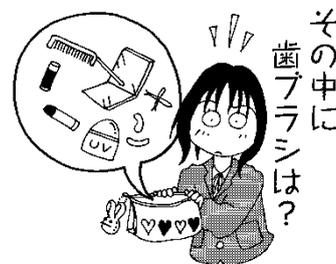
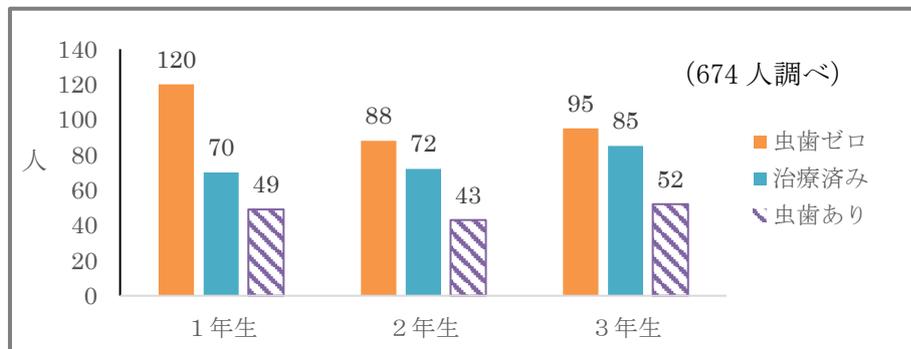
梅雨時も健康で過ごすために

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。

<p>食中毒要注意</p> <p>「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！</p>	<p>熱中症に注意</p> <p>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。</p>	<p>事故やケガに注意</p> <p>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。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p> <p>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。</p>
--	--	--	--

○歯科検診の結果について

5/18・5/25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。



歯科検診を担当していただいた鈴木先生から、「学年が上がるにつれて、うまく磨けていない生徒や歯の汚れが気になる生徒が多い」というお話がありました。勉強や部活疲れで、歯磨きせずに寝てしまう人、いませんか…？虫歯がある人は早急に治療へ！虫歯がない人も、定期的に検診やクリーニングに通えるといいですね。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう

