

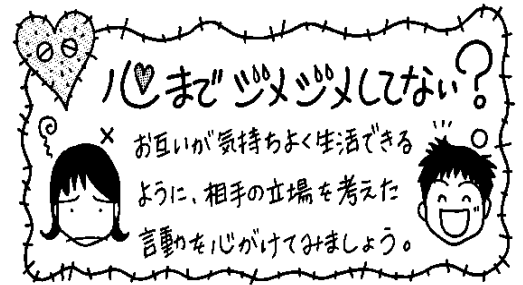
ほけんだより 6月号



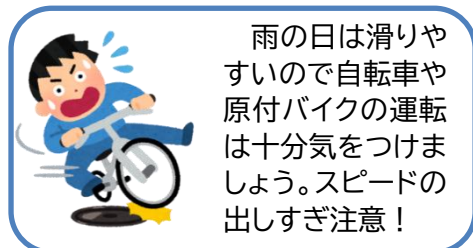
境高等学校 保健室

雨が降ったり、急に暑かったり空気もジメジメ、そんな憂鬱な時期と共に心も身体もお疲れモードの人を多く見かけます。メリハリのある生活を自分で作って、梅雨の時期を元気に乗り切りましょう。

境高では新型コロナウイルスの感染者が複数名出ています。風邪症状がある人は、周りに広げないためにも手洗い・咳エチケット・マスクの着用にご協力お願いします。



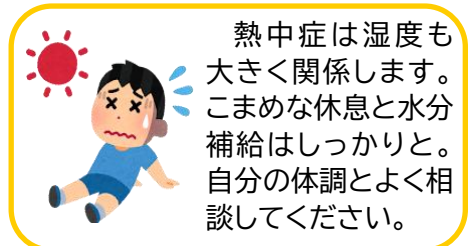
○梅雨時を安全に過ごすために



雨の日は滑りやすいので自転車や原付バイクの運転は十分気をつけましょう。スピードの出しすぎ注意!



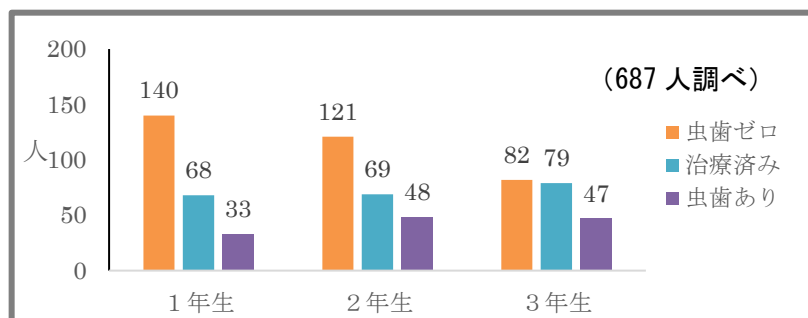
食中毒の予防は手洗いが基本です。飲みかけのペットボトルの放置をしない。お弁当の保冷剤は忘れずに。



熱中症は湿度も大きく関係します。こまめな休息と水分補給はしっかりと。自分の体調とよく相談してください。

○歯科検診の結果について

5/16・5/30に歯科検診が行われました。結果は次のとおりです。



学年が上がるとともに、虫歯ゼロの人が少なくなっています。高校では休み時間にジュースやお菓子を摂取する機会も増え、口内に菌が蓄積する時間が長いので、お昼休みに歯磨きをしたり、夜の歯磨きはデンタルフロスや歯間ブラシも併用してしっかり行うなど、対策してみましょう。

～自分の歯を守る10の約束～

- 1 私をいつもきれいにしてください。(歯みがきの後のチェックも忘れずに。)
- 2 痛みがあるときは、理由があります。(痛みは、進行したむし歯や歯周病のサインです。)
- 3 ひどい扱いを受け続けたら、私はあなたの口の中にいられなくなります。
(歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病です。)
- 4 簡単に取り替えられると考えないでください。(入れ歯や差し歯は、最後の手段です。)
- 5 ときどきは、プロの目でチェックしてもらってください。
(定期健診を受けることは、歯の健康を守る基本です。)
- 6 からだの中で最も硬いけれど、折れることもあります。
(ぶつけた歯がぐらついたたり、歯ぐきから出血したときは、すぐに歯科医へ。)
- 7 私は、あなたにとってかけがえのない存在です。
(爪や髪は切ってもまた伸びますが、永久歯は1度しか生えてきません。)
- 8 食事のとき思い出してください。私がいなければ、あなたは食べられないということ。
(健康な歯があってこそ、食べる楽しみがあるのです。)
- 9 あなたが大切にしてくれたら、私はずっとあなたの役に立ち続けます。
(あなたの日々の手入れが、歯の健康を左右します。)
- 10 歳をとっても、ずっと仲良くしてください。(8020を目指しましょう!)

