

保健だより 6月号



徳島北高校 令和元年6月7日

梅雨の季節になりました。湿度も高くなり、べたべたするし、外には出られないし、雨は嫌いという人もいると思います。しかし雨は作物や草花にとっては恵みの雨で、また私たちにも雨上がりの虹や、雨にぬれて輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、元気に過ごしましょう。

** 「いつまでも 続くけんこう 歯の力」 ** ～ 6月4日～6月10日 歯と口の健康週間 ～



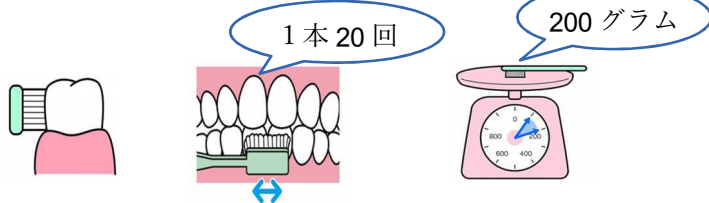
6月19日～21日に歯科検診を実施します。歯科検診の際に歯科医さんが言う「C」や「GO」などの言葉。どんな意味か知っていますか？ぜひ覚えて、自分の検診の際によく聞いてみてください。また検診の結果、治療が必要となった人は、早めに受診をしましょう。

- C …むし歯（治療が必要なむし歯）
- CO…要観察歯（むし歯になりそうな歯）
- O …処置歯（治療の済んでいる歯）
- G …歯周疾患罹患患者（治療が必要な歯周疾患）
- GO…歯周疾患要観察者（歯肉に軽度の炎症がある）



▶歯のみがき方3つの基本

- ①歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる
- ②小さく（こきざみに）動かして、1～2本ずつみがく
- ③軽い力でみがく



歯みがきをしっかりと、歯科検診に望みましょう。
歯垢がつきやすい
①歯と歯の間
②歯とはぐきの境目
③奥歯のかみ合わせは特に念入りに！

夏に向けて、暑さに強い身体を作っていこう！



身体を少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。暑熱順化のポイントは次の2つ。

ポイント①汗をかく：毎日軽く身体を動かして、しっかり汗をかける身体を作りましょう。お風呂は湯船につかりましょう。



ポイント②暑さに慣れる：早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにししょう。



傷みにくいお弁当の基本

- ・お弁当箱は清潔に！ゴムパッキンなど細かいところも念入りに。
- ・水分を少なく！菌は湿気のある温かいところが好き。
- ・しっかり加熱！75℃の加熱を1分以上で菌は死滅。

→前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう。

*保冷剤と一緒に保冷バッグで保管するなどの工夫もおすすめです。



参考：日本学校保健研修社「健」2018年6月号

ほっと一息。相談室より

みなさんこんにちは。もうすぐ梅雨に入る予感がする天気が続いていますね。

今月は18日にスクールカウンセラーの三原由紀子先生がいらして下さいます。そこで今月はカウンセリングの申込み方法についてお話します。教室、保健室、教育相談室にカウンセリング申込用紙の入った封筒一式を掲示しています。その中の希望票に都合の良い時間帯を記入し担任の先生に提出してください。後日、担任の先生から決定された時間のお知らせがあります。授業中カウンセリングをうける場合は保健室に立ち寄って処置連絡票をもらってから教育相談室に行くようになります（欠課扱い）。昼休み、放課後（17:00 まで）は処置連絡票は不要です。どうぞお気軽にご利用してくださいね。