

# 保健だより 6月号

徳島北高等学校 令和3年6月1日

実践, 北高ライフ!

- ・3密を避ける
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・教室の換気



梅雨の時期がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。



## \*\*\*\*\* 「8020(ハチマルニマル)運動」とは

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動がはじまりました。楽しく充実した食生活のためにも、ぜひ「8020」を目指してみてください。

## 歯ブラシの寿命は?

毎日みんなの歯をピカピカしてくれる歯ブラシ。いま使っているものの毛先は、どんな風になっているでしょうか。歯ブラシを裏側から見て、毛先ははみ出していれば交換の合図です。だいたい1ヶ月使うと毛先は広がってくたびれてしまうので、定期的に交換をしましょう。



\*\*\*\*\*

## 6月9日・10日・11日は学校の歯科健診の日です

学校の健診で虫歯などの指摘を受けた場合は、まず健診の用紙をチェックしてみましょう。痛みなどの症状がなくても歯科医院で検査をしてもらいましょう。



## 歯科健診の記号をチェックしてみよう!

|                             |  |                                 |  |
|-----------------------------|--|---------------------------------|--|
| 抜いたほうが<br>いいかもしれない<br>乳歯    |  | むし歯に<br>なりそうな歯<br>よくみがけば、元に戻ります |  |
| 歯ぐきが少し<br>はれている<br>軽い 歯肉炎   |  | 治療が必要な<br>むし歯                   |  |
| 治療が必要な<br>歯ぐきの病気<br>歯肉炎 歯周炎 |  | むし歯になった<br>けど、治した歯              |  |

参考: 日本歯科医師会 HP  
日本学校保健研修社「健」2021年6月号

## ほっと一息。相談室よ

みなさんこんにちは。梅雨に入って、雨の多い日が続いていますね。今月は1日、15日、29日の午後にカウンセラーの和田邦美先生がいらしてくださいます。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もしくは保健室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)。昼休みは処置連絡票は不要です。秘密は守られますのでどうぞお気軽に利用してくださいね。

裏面に続く→