

# 保健だより 6月号

徳島北高等学校 令和4年6月1日

実践、北高ライフ!

- ・ゼ口密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気



これから夏にかけて気温がどんどん上がってくることに加え、梅雨どきで、湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。その日、その時の気温に合わせて衣服で調整するなど、体調を崩さない工夫をしましょう。

\*\*\*\*\*



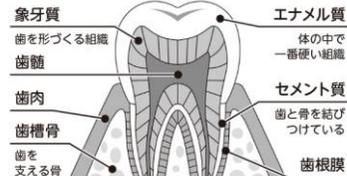
6月8日・9日・10日

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導を受けた場合は、ま

ず「健診結果のお知らせ」の通知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。

知っておこう

## 歯の構造



むし歯をほっておくと... エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。

## 歯を守るための戦い

口中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さもしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

**細菌 vs だ液**

口中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

◆だ液はこんなにスゴイ！◆

- 細菌や食べかすを洗い流して、口中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

**歯垢 vs 歯みがき**

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

◆歯みがきのポイント！◆

- 歯と歯の間
- 歯垢の溜まり
- 歯垢が溜まったところ
- 歯垢と歯垢の隙間
- 歯垢が溜まったところ

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

**歯石 vs 歯医者さん**

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

◆定期的なプロケアを！◆

半年に1回は行こう！

歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

## こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

✕腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのが「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついて起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついて味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。

✕生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

①栄養 ②水分 ③温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用して、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



## 雨

の季節は気をつけて

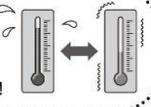
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり 気温差が大きいため注意！



通学中に自転車の転倒でケガをして保健室に来室する生徒が増えています。雨の日はいつも以上に気をつけて、早めに家を出るなど、ゆとりを持って登校するようにしましょう。

## ちょっと一息。相談室よ

みなさん、こんにちは。5月末から県総体も始まり、3年生にとっては高校生活最後の大会を全力で闘っていることと思います。

さて、今月は6日、20日に、カウンセラーの和田邦美先生がいらしてください。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ご利用くださいね。