



保健だより 6月

平成27年 6月12日
福島県立塙工業高等学校
厚生部 保健係

今年度の歯科検診結果を、先日皆さんにお渡ししましたが、お家の方に見せましたか？

今年度は、昨年度より『歯に歯垢がついて、歯肉が炎症している』人が多くみられました。また、昨年度より『新たなむし歯ができた』人が増えたようです。

日頃の皆さんの歯みがきが十分に、丁寧に行われていないと感じました。

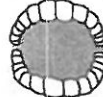
小学校・中学校でできていたことが、『どうしてできていない！？』のでしょうか？

学校歯科医さんから

歯が痛くなくても、定期的に歯医者さんへ行きましょう。定期検診が大切です！！



歯科検診結果から今後へ



毎日の歯みがきをサボっていると、口の中は、台所のぬめりと同じ状態に……。

口の中に汚れがたまると、細菌が歯垢をつくりだします。歯垢は、ネバネバした細菌で、こまめに清掃しないと、歯の表面をおおってしまいます。



この細菌がつくる酸は、歯を溶かし、むし歯にします。歯ぐきに炎症が起きると歯周病になります。



ちょっとぐらい、歯みがきをサボってもいいんじゃない？
と思いませんか？

"健口"をめざして

口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき！

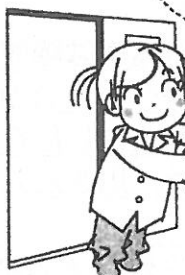
力を入れ過ぎないようにして、歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。さらに、日頃から「よくかむ」を心がけたいものです。歯と口の健康、すなわち "健口" をめざして日々取り組んでいきましょう。

口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぐことが歯みがきの大きな目的です。口の中で、歯垢や酸を作る細菌は、食べ物のカスを栄養にしています。

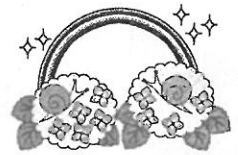


歯みがきで食べカスを取り除けば、細菌の活動をおさえ、歯垢がつくのを防ぐことができます。

健康診断後、お知らせを受け取ったら 必ず受診しましょう



梅雨時の健康と安全



食中毒

- ①食事の前は手を洗う。
- ②食べ物を室温で放置しない。
- ③賞味・消費期限に気をつける。



ペットボトル飲料の日付は「キャップ未開封のまま、表示された方法で保存した場合に、おいしく飲める期限」です。開封した後の保存期間ではありません。たとえ冷蔵庫で保存していても、一度開けたものは空気に触れて劣化がすすみます。また、一度に飲みきれない大型ペットボトルに口をつけて飲むのは絶対にやめましょう。

ペットボトル開封後は早めに飲みましょう！！

熱中症

- ①汗をよく吸い、空気のとりのいい服装で。
- ②こまめに水分をとる。
- ③体調が悪いときは無理をしない。

Q1：熱中症対策を行う必要がある部活動は？

A：すべての部活動

直射日光が当たらない屋内、また運動以外の活動をしていても熱中症になる可能性があり、十分な対策が欠かせません。

Q2：たくさん汗をかいたとき、水分の適切なとり方は？

A：塩分を加える



早寝早起きなどで十分に睡眠時間を取り、また栄養バランスのよい食事を心がけるなど体力をつけましょう。

雨の日のケガ



- ①傘さし自転車は絶対ダメ。
- ②室内が滑りやすいので注意。
- ③傘をふりまわしたりしない。
- ④雨の日は、川や池に近づかない。

なんとなくずっとスマホを片手にダラダラ……。という過ごし方は、つまらない！