

ほけんだより 6月

令和5年6月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

梅雨の季節になりました。朝は晴れていたのに、午後から雨……なんてこともあるかもしれません。前日、当日の朝に天気予報をしっかりと確認する、折り畳み傘や替えの靴下を常に持ち歩く等、工夫して雨の日の憂鬱を回避できるといいですね。

また、雨でぬれた床や地面は、滑りやすく危険です。焦って走ったりしていると転んでしまいます。時間に余裕をもって、落ち着いて行動するよう心がけましょう。

雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床（学校の廊下）



<6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です！>

痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言い、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



これ甘いものが好き!

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいるかと思いますが、甘い味のものになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくります。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切! また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にいいにしてくださいね。

梅雨時も健康に過ごすために

ねっちゅうしょう
熱中症
ちゅうい
に注意

からだ あつ な
まだ体が暑さに慣れていな
いことから、熱中症のリスク
が高まります。こまめな水分
補給が大切です。

しがいせん
紫外線
ちゅうい
に注意

あめ くも ひ しがいせん
雨や曇りの日も紫外線はぜ
口ではないので、日焼け止
めを塗るなどの対策を行う
ようにしましょう。

しょくちゅうどく
食中毒
ちゅうい
に注意

げんいんきん はんしょく
原因菌が繁殖しやすい時季
なので、菌を「つけない」
「増やさない」「やっつける」
ところ
を心がけましょう。

かんだんさ
寒暖差
ちゅうい
に注意

む あつ ひ はだざむ
蒸し暑い日もあれば、肌寒
く感じられる日もあります。
体調を崩さないよう衣服で
上手に調節してください。

ジメジメ対策には、換気や除湿も効果的です◎ 心と体の調子が崩れないように、空気もリフレッシュ!