

# ほけんだより6月

令和元年度  
石岡第二高等学校  
保健室

急に気温が上がって汗をかいたと思えば、夕方には肌寒くなったりと気温の変化が激しいと体調を崩しやすくなります。また、食中毒にも注意が必要な季節になりました。規則正しい生活と、暑い日にはこまめに水分補給、気温に合わせた服装を心がけ、健康に過ごしましょう！



## 将来もずっと健康な歯でいよう！

知ってほしい  
その①

### 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯をなくす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

#### 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です。進んでいくと歯と歯ぐき間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

知ってほしい  
その②

### 将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐき間に少し溝ができている状態です。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



#### 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

知ってほしい  
その③

### 歯が欠けた！ 抜けた！

#### 歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血をしましょう。歯のかけらを保存液に入れて持参し、歯医者さんへ行きましょう。元に戻せることがあります。

#### 歯が根っこごと折れた

元に戻せる可能性があります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにしていけないことは…

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

数字  
で見る

歯と口の健康

### 食生活にほぼ満足できる 20 本

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても20本以上保とうという「8020運動」です。今では、2人に1人が達成できています。

### 理想的なかむ回数 30 回

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すは、ひと口30回異常！

# 梅雨の生活を工夫しよう！

<p><b>○食中毒○</b> お弁当が傷まないように</p> <p>①生野菜を避ける ②水分をなくす ③保冷剤と一緒に保管</p>	<p><b>○交通事故○</b> 雨や傘で視界が悪くなります。車に注意しましょう。傘さし運転・ながら運転は危険です！</p>	<p><b>○清潔○</b> 急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメしますね。お風呂で清潔に保ちましょう！</p>	<p><b>○ケガ○</b> 雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段では走ったりふざけたりしないようにしましょう！</p>
--	--	---	---

持ってる？

**梅雨**を快適に過ごす **アイテム 3選**

**タオル**  
雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。

**替えの靴下**  
雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。

**ビニール袋**  
ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。





## 食中毒を防ぐためのチェックリスト！



### 自分をCHECK

- 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触ったあとなど）
- 吐き気や嘔吐、下痢はありませんか？



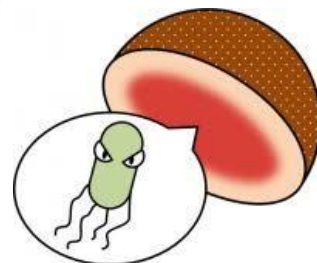
### キッチンをCHECK

- 調理器具は清潔ですか？
- 食材や料理を常温で放置していませんか？
- 冷蔵庫に詰め込みすぎていませんか？



### 調理方法をCHECK

- 食材の中心までしっかり加熱してありますか？（特に肉・魚・卵）
- 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へいれていますか？



## 保健室からのお知らせ

～6月の保健行事～

6/ 5（水） 歯科検診 2・3年生

6/ 7（金） **尿検査【最終】**

**未提出者・2次検査者は必ず提出！**

6/19（水） 歯科検診 1年生・未検者

**健康診断の結果をお配りしています！**

当日欠席等で受けられなかった生徒、健康診断の結果、受診が必要である生徒には、それぞれお知らせを配付しています。休日や放課後を使って受診をお願いします。また、その結果の提出もお願いします。

### 歯科検診のルールを確認しよう！

- ① 検診前の食事のあとは歯磨きをすること
- ② 移動中・待ち時間は静かにすること  
（うるさいと学校歯科医さんの声が聞こえず、記録に支障がでます）
- ③ 記録者に、出席番号・名前（フルネーム）を必ず伝えること
- ④ 診察が終わったら、学校歯科医さんにお礼をいうこと

