

保ってステーション 6月



令和4年6月7日
浅野川中学校
保健室

梅雨の季節になりました。ジメジメするし嫌だなと思う人もいるかもしれませんね。しかし、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からのステキなプレゼントかも。ぜひ、今だけのステキな場面を探しながら過ごしてみてください。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

6月の保健行事

- 2日(木) 内科検診(3年1～6組)
- 9日(木) 内科検診(3年7組)
- 15日(水) 検尿(二次)(一次最後)
- 30日(木) 検尿(二次最後)
- 未定 心臓二次検診(該当者)

虫歯予防はもちろん、歯ぐきの健康にも気を配り、歯周病にならないよう、
正しく歯みがきをしましょう。

ひとごとでは
ありません!!

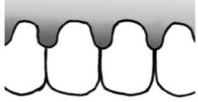


歯周病

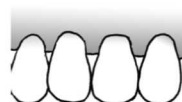
細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに進じます

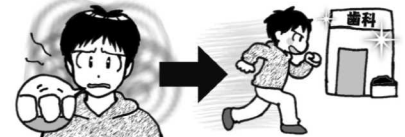
- ①歯と歯ぐきの境目(歯周ポケット)に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。
- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
 - ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。



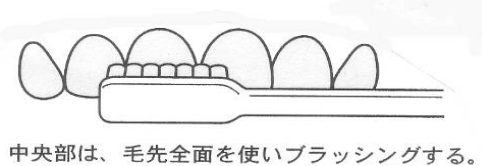
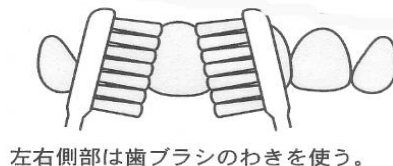
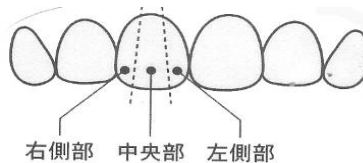
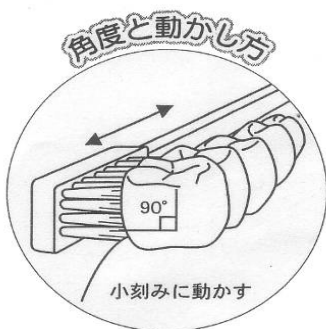
- ②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨(歯槽骨)が溶け始めます。
- ▶硬いものがかみにくい。
 - ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
 - ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。



- ③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。
- ▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。



効果的なブラッシング方法



～ 保護者の方へ ～ お子さんが健康に学校生活を過ごせるようサポートをお願いします

健康診断の結果、受診が必要なお子様にはお知らせを配付しています。受診通知を受け取った場合は、部活動の予定やご家庭の都合も考慮の上、お子様と受診の予定を立てていただき、なるべく早めに専門医に受診できますようお願いいたします。なお、受診結果は必ず学校まで提出して下さい。

熱中症対策

これから油断禁物！



暑さに慣れていないこの時期、特に **熱中症** に気をつけよう！

暑くなくても湿度が高い場合は汗が蒸発しにくく熱がこもりやすいため、熱中症になりやすいよ！

コロナ禍で、学校の水道・冷水器の使用はできないので、**水筒**を必ずもて来て下さい。マスクをしているので、のどの渴きを感じない場合もありますが、体は脱水状態になっています。

コロナ対策

まだまだ油断禁物！



ハッピーヘルスからのお願い

朝から体調不良で保健室に来る生徒がいるよ。家での健康観察(検温・体調の確認等)と基本的な感染症対策(3密の回避、手洗い・手指消毒、咳エチケット)は引き続きお願いね。無理をして登校して、早退する人もチラホラいるからね…
全国的に減少傾向とはいえ、まだまだ油断禁物！

寝冷え対策

すでに油断禁物！

夜寝るとき暑いからといってクーラーや扇風機をかけたり、窓を開けて寝て、体を冷やし体調不良で来室する人もチラホラ…



ネガティブな情報でストレスを感じていませんか？

ストレスによる心の SOS サイン

- 食欲がなくなる
- 眠れない
- 怒りっぽくなる
- イライラが止まらない
- 気分が落ち込む など

～こんな対処法を試してみよう～

セルフケア → ストレスを感じる情報からはなれる

人に話す → 身近な相談しやすい人に話を聞いてもらう

自分の好きなことをする時間を作る

→ 音楽を聴く・寝る・読書・運動をする・ポーズとする 等々