

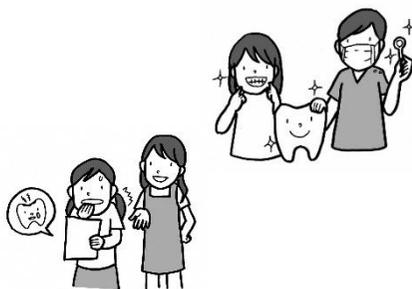
だんだんと暑さを感じる季節になりました。この時期は日差しの暑さだけではなく、湿度の高い蒸し暑さも感じやすい時期です。梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」に注目。梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめに水分をとる、適度に休憩をとるといった自己管理をよろしくお願いします。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。
6月3日には生徒保健委員による歯科保健指導、6月6日には全校生徒を対象に歯科検診が行われました。みなさん、歯ブラシを持ってきましたか? 歯科検診は静かに受けることはできましたか?

後日、歯科検診の結果は全員に配布します。内容をよく確認して、治療の必要がある人は、速やかに受診をよろしくお願いします。これを機会に、みなさんの歯と口腔内の状況、日々の歯磨き等について、見なおしてみましょう!



★きちんと磨けていますか★

歯磨きはしているというみなさん、ブラッシング方法・愛用の歯ブラシをチェックしてみましょう!

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



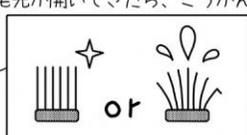
かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



しっかり予防! **しっかり治す!**

歯肉炎

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきているといわれますが、歯と口の病気は他にもあります。なかでも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

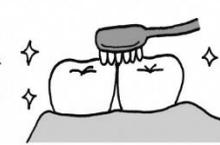
☆歯肉炎ってどんな病気?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



☆どうすれば予防できる?

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



☆自分で治すことができる!

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。



今回は、歯肉炎の記事を紹介しました。歯肉の腫れがある人は、要注意。むし歯がないから…安心ではありません! 丁寧な歯磨きを心がけ、お口の中を清潔に、そして大切にしてください。

むし歯を防ぐ生活習慣



しょくご 食後の歯みがきが基本

あまもの た 甘い物を食べすぎない

ふせ しっかりと歯でゆくり食べる

せいかつしゅうかん 定期的な歯科検診を

健康診断も残すところあと少しになりました。

4月から定期健康診断を実施しています。

健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療指示」を検診ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過については、学校までお知らせください。その際に、「治療指示」の用紙も一緒に提出してください。

検診項目	実施日	対象	時間
歯科検診	6 / 6 (木)	全学年	13:15~
耳鼻科検診	6 / 14 (金)	該当者	13:30~
眼科検診	*注 6 / 20 (木)	該当者	13:30~

***注：当初は5月30日を予定していましたが、6月20日に変更になりました。**

生徒保健委員会活動

今年も生徒保健委員会がスタートしました。日常の活動として傷病者の付き添いだけでなく、環境整備（シャボネット配り・ウォータークーラーの清掃・各職員室の救急箱の点検等）・調査統計（目に関するアンケート）・身体計測の準備や片付けの補助など、みなさんの健康を支えるために、委員が一丸となり活動しています。今年も1年間よろしくお祈いします。

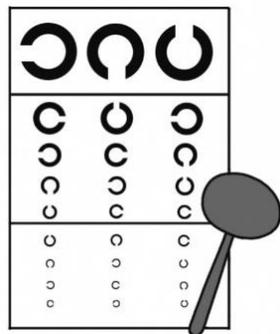


お知らせ

メディアと目の健康に関するアンケートの実施について

今年度も生徒保健委員会では、目の健康をテーマに様々な活動を計画しています。昨年はメディアと目の健康に関するアンケートを実施し、生徒保健委員会で考察、目の健康を保つための提案を行いました。現在も、スマートフォンの普及に伴い、視力低下の生徒の増加といった視力低下が健康課題の1つとして挙げられています。

早速、6月10日～13日に『メディアと目の健康に関するアンケート』についてみなさんに実施したいと思います。アンケート結果の分析や、2学期にはメディアの依存度を調べる調査も行う予定です。ご協力よろしくお祈いします。



食中毒注意報発令中！

令和元年6月6日に、食中毒が発生しやすい高温多湿の気候が続いているとして、岡山県が食中毒注意報を発令しました。1996年以降で最も早い通知です。

食中毒予防の三原則は、菌をつけない(清潔)・増やさない(冷却)・やっつける(加熱)です。これからますます暑くなります。持参した昼食の管理など気をつけましょう。

