

元気だより 6月号

H28.6.10 岡山県立水島工業高等学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。この時季は、蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあ
るなど、寒暖差がみられます。体がまだ暑さに慣れていないために、「熱中症」になるこ
ともあり、注意が必要です。また、ジメジメとして湿気が多いことから「食中毒」にも注
意が必要です。みなさん、健康でこの梅雨時季を乗り越えましょう！



6月4日~6月10日は

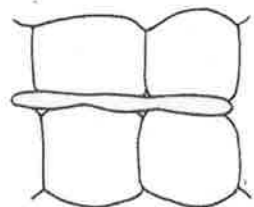
6月2日には

「歯と口の健康週間」& 歯科検診が終わりました



6月2日に歯科検診を行いました。水工には4名の歯科医の先生に来ていただき
ました。「静かに検診を受けていて、とても良かった」と感想をいただきました。また、
「歯がきちんと磨けていない人もいた」という指摘も受けました。そこで、磨き残しの
多いところを紹介しますので、今日からの歯磨きの参考にしてください♪

↓↓注意して磨いて欲しいポイント↓↓



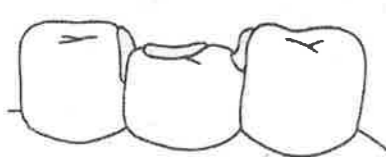
□奥歯の噛み合わせ



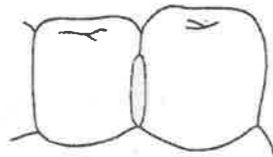
□歯の裏側



□歯と歯肉の境目



□歯並びが不揃いなところ



□歯と歯の間

鏡を見ながら磨くと丁寧に磨けます！



★水工インタビュー★

1~3年生の歯科検診結果、『う歯(むし歯)が全くない 歯肉の状態がよい 歯垢(歯の汚
れ)がない』3年生4名に歯と口の健康を保つ秘訣を尋ねてみました！

歯と口の健康を保つ秘訣は何ですか？

朝・晩毎回3分間歯みがき
をしている！



M3C男子

歯と口の健康を保つ秘訣は何ですか？

磨く順番が決まっています、
磨き残しがないように
している



E3A男子

歯と口の健康を保つ秘訣は何ですか？

半年に1回定期検診
に行っている！



C3男子

歯と口の健康を保つ秘訣は何ですか？

朝・晩毎日歯みがきか
うがいをしている！



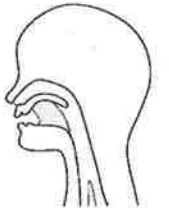
3年男子



「あいうべ体操」

鼻呼吸で
免疫力アップ！

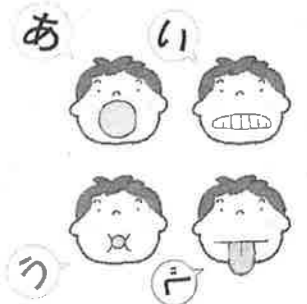
「あいうべ体操」とは、口呼吸を、通常の呼吸である鼻呼吸へと改善す
るためのトレーニングです。口を閉じたときに舌の先が歯の裏に付く間違
った状態を、舌のストレッチすることで上あごにぴったりと付くようにさ
せるストレッチです。



口呼吸を直すことによって免疫力も高まり、アレルギー性疾患、便秘、顔のむくみなど
様々な不快症状を改善する可能性があると言われています。ぜひ、試してください♪

★あいうべ体操のやり方★

- ◆口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。
- ◇できるだけ大きめに、声は少しくらいOK！
- ◆1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- ◇1日3セット（3分間）を目標にスタート！
- ◆あごに痛みがある場合は、「い〜う〜」でもOK！



お風呂でもトイレでも思い出したときにやってみてください！