



元気だより 6月号

R6. 6. 7 岡山県立水島工業高等学校 保健室

6月になり、梅雨入りの季節となりました。少しずつ気温が上がり、湿度が高い日が続いています。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。からだやこころの疲れは出ていませんか。日頃の検温、健康チェックは、感染症だけではなく、熱中症を予防する上でも有効です。毎朝の検温や健康観察を通して、自分の体調をしっかり把握しましょう。



6月の定期健康診断日程

4月から実施してきた定期健康診断も、あと少しとなりました。健康診断に向けて体調を整えておいてください。

検診項目	実施日	対象	時間
眼科検診	6/10(月)	該当者	14:30~
耳鼻科検診	6/14(金)	該当者	13:30~

健康診断の結果について

健康診断の結果、精密検査・治療の必要のある人へ治療指示書を渡しています。

早めに病院へ行って、検査・治療を受けてください。

精密検査・治療が終わったら、治療指示書を保健室に提出してください。

健康は確実に将来につながっていきます。みなさんがつくる、みなさん自身の“これから”を見据えて行動してほしいと思います。

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



知って防ごう！熱中症！

6月に入り、だんだんと暑い日々が続いていますね。6月だからといって気を抜いてはいけません！日差しの強い中や気温の高い中での室内競技など、暑さになれる前の今だからこそ危険です。熱中症予防について、確認しましょう！



毎朝の体調チェック！

調子の悪い時は、無理をしない！

いつも以上にこまめに水分補給！
のどが乾いたと感じる前に！

体調不良の後などは、
軽めの運動から始め、
徐々に慣らしていく

適宜休憩
をとる

水分を多めに
準備する！

基本的な生活習慣をしっかりと！
睡眠をしっかりとる！
食事をきちんと3食とる！

屋外では、できる限り帽子をかぶり、薄着にする！

体調がよくないと感じたら、
早めに教員に申し出る！

熱中症は予防ができます！今年の夏も元気に過ごしましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

5月30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、歯みがきしてきましたか? 歯科検診は静かに受けることができましたか?

後日、歯科検診の結果は全員に配布します。保健委員が説明しますので、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、自分のブラッシング方法や愛用の歯ブラシをチェックしてみましょう!

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。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

続けよう! むし歯になりにくい生活習慣

食後の歯みがき

ゆっくりよくかんで食べる

甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

しっかり見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?
 ① 歯ブラシをこきざみに動かす
 ② 歯ブラシを大きく動かす

Q2 みがくときの力の強さは?
 ① できる限り力強く
 ② 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?
 ① 大きめのものを選ぶとよい
 ② 小さめのものを選ぶとよい

Q4 歯ブラシはいつ取り替える?
 ① 毛先が開いてきたとき
 ② 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...①, Q2...②, Q3...②, Q4...①)