

保健だより 6月号

福山高等学校 保健室
令和3年6月1日

6月の保健目標

歯と口の健康に努めよう！



梅雨の季節になりました。雨が降り続き肌寒い日もあれば、ジメジメと蒸し暑い日もあります。梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。衣服の調整を上手に行い、睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

今後の保健関係行事等

| 行事 | 日・曜日 | 時間 | 対象生徒 | 場所 | 備考 |
|-------------|---------|--------|------------|----------|--------------|
| 二次検尿 | 6/3(木) | SHR前提出 | 前回未提出者 | 保健室 | 対象者には前日に連絡 |
| スクールカウンセリング | 6/11(金) | 9:30~ | カウンセリング希望者 | カウンセリング室 | 希望者は担任に申し出る |
| 歯科検診 | 6/21(月) | 14:00~ | 全生徒 | カウンセリング室 | 昼食後歯みがきをしておく |
| 歯科検診 | 6/24(木) | 14:00~ | 全生徒 | カウンセリング室 | 昼食後歯みがきをしておく |
| 水質検査 | 6/30(水) | 午前 | | 校内3カ所 | 学校薬剤師が検査します |
| 内科検診 | 6/未定 | 午後 | 前回未受診者 | 保健室 | 半袖体育服準備 |



歯は、食べ物が初めて出会う「消化器」です。歯を失うと、身体全体に大きな影響が及びます。歯を失う二大原因は「むし歯」と「歯周病」です。






《歯周病とは？》

細菌の感染によって引き起こされる炎症性の病気です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、歯垢が溜まり、歯肉が炎症を起こし、赤くなったり腫れたりします。（この状態では痛みはほとんどありません）
進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は歯を抜かなければいけなくなります。



《歯周病は予防も治療も可能です！》

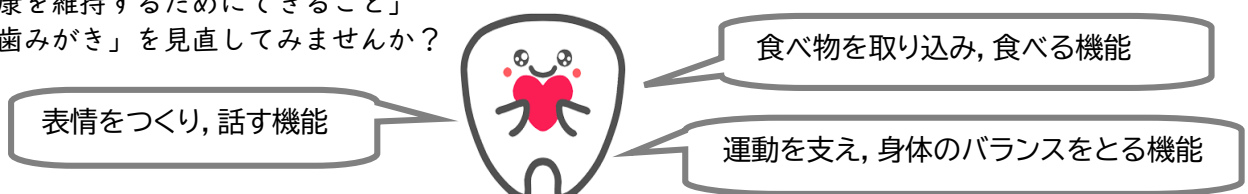
歯周病の原因は歯垢です。歯垢を溜めない！増やさない！ことが基本です。

-  正しい歯ブラシの使い方と毎日歯みがきを実行する。歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておく事が何より大切なことです。
-  歯肉の中まで入っている歯石を完全に除去する。さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去する。
-  健康保持のためかかりつけ歯科医を決めて、歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受ける。



歯や口は、生きるための大切な器官であり、様々な機能を持っています。

「歯の健康を維持するためにできること」
「毎日の歯みがき」を見直してみませんか？



コロナに負けない生活

新型コロナウイルス感染症予防対策が世界中でとられ続けています。自分たちの生活の中で出来ることを再度確認して実行しましょう。

① 手洗い

教室に入る時、食事前後、トイレの後、掃除の後、共有の物を触った時、帰宅時など石けんを使って30秒ほど時間をかけて手を洗います。（爪や指の間・親指の付け根も意識して洗う）

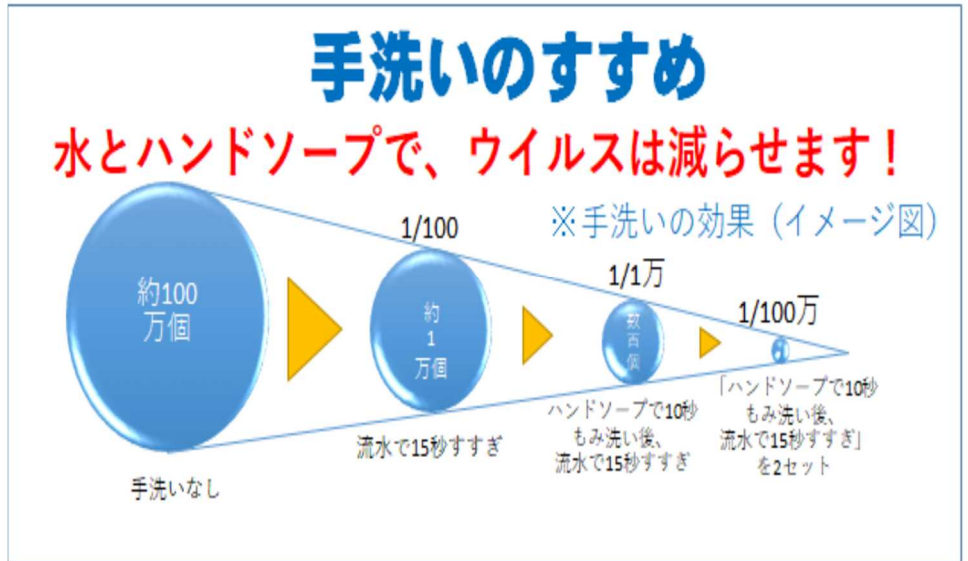
感染経路として飛沫感染のほかに接触感染も注意が必要！

△ 無意識に顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！

1時間に自分の顔を触る平均回数



② マスク着用

マスク着用は常識となりました。マスク着用は、鼻と口の両方を確実に覆います。

マスクは鼻上まで
しっかりと



③ 感染予防のための歯みがき

歯みがきで口腔内の細菌数を減らすことは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、ウイルス感染症を予防することにもつながります。学校で歯みがきをする際は、次のことに注意しながらみがきます。

- 🔊 換気に留意し、3密を避け、一度に多くの人がみがくの avoids.
- 🔊 飛沫が飛ばないように口をできるだけ閉じ、歯ブラシを静かに小刻みに動かす。大きく動かさない。
- 🔊 歯みがきをしながら会話したり動き回ったりしない。
- 🔊 口をゆすぐ時は、勢いよく吐き出さず、顔を流し場に近づけて、そっと吐き出す。
- 🔊 使用後の歯ブラシは、流水できれいに洗い、水気を切る。

気付いてる??

☆最近トイレが改善されているのですよ！☆

昨年度末から5月にかけて、トイレの不具合の改善が進んでいます。

◎ ガタガタで傷の付いた洋式トイレの便座が新しい物に交換されました。

◎ トイレトペーパーホルダーが新しい物に交換されました。

ワンタッチ式でペーパーの取り付けがとても簡単になりましたね (^_^)v

◎ トイレとペーパーホルダーカバーが全てのホルダーに付きました。

予備のペーパーを準備するのに便利です (^_^)v



- ☆ トイレトペーパーが切れたら、予備ペーパーを取り付けましょう！
- ☆ トイレトペーパーは床に置けません。清潔に取り扱しましょう！
- ☆ みんなが使用するトイレです。一人一人がきれいに使用しましょう！



△ 梅雨時は、廊下が滑ります。「走らない!」「暴れない!」