

# ほけんだより 6月



ひばりが丘高等学校 保健室

今年度初めての定期試験、準備をしっかりしてのぞみましょう。

**感染症との闘いは人類の永遠のテーマです。**

ハンタウイルス、聞きなれない感染症も現れています。油断は禁物  
正しい知識を持ち、正しく恐れて対応していくことが重要です

地球温暖化の影響で気候も不順となっています。

**これからの季節 熱中症にも注意が必要**

急に暑くなることも…



毎日の健康観察でしっかり自分の健康状態（身体・心）をつかんでいきましょう

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかるよう



汗をかいたらこまめに水分補給

## 6月の検診予定 眼科検診

眼科検診 6月26日（金）昼夜間部

×（カラコン アイメイク禁止）×

カラコンは眼にマスク状態 検診ができません

眼科健診時 カラーコンタクト・アイメイク・つけまづけは禁止 XXX



## 歯科検診 歯石が付着が多くみられました

### しっかり予防 しっかりケア

# ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。

歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまることが主な原因です。



## 歯垢の特徴を知ろう

うがいでとはとれない！  
歯みがきで落とすことが大事です。

歯石になる！  
歯垢がかたくなると歯石になり、歯みがきでは落とせません。歯石は、上の奥歯の表や下の前歯の裏につきやすいです。

残りやすい場所がある！  
みがき残しやすいところに気をつけて、歯を1本1本ていねいにみがきましょう。

ミュータンス菌がたくさんいる！  
歯垢1gの半にミュータンス菌が1000億個いるといわれています。

歯と歯の隙  
歯と歯の重なったところ

歯と歯肉のさかい目  
歯と歯が重なったところ



スクールカウンセラー来校日

高崎先生 6月15日（月） 6月29日（月）

石黒先生 6月18日（木）

☆☆☆気軽に相談してね♡♡♡

