



梅雨の季節の健康に注意

<食中毒>

食品の傷みが早まる時期です。お弁当持参時の保冷や消費期限に注意してください。

常に手は清潔に！
ハンカチを持ち歩いて
手洗い意識しましょう。



<体を清潔に>

体が汗ばむ季節。入浴、シャワーで汗を洗い流し、毎日気持ちよく過ごしましょう。

体が爽やかになると
心もスッキリ！



<水分補給>

喉が渇いていなくても水分はこまめに補給しましょう。

また、汗をかいている時は、塩分補給も忘れずに！



<スリップ事故>



雨の日、廊下や階段、通学中の道路は滑りやすくなっています。転倒して、ケガしないよう注意！

<交通事故>

傘をさしていると、周囲が見えにくい状態です。車や自転車に注意しましょう。また、傘の持ち方にも注意してください。



<気温、湿度>

雨が降ったりやんだり、湿度が上がったりして気温が一定ではありません。常に衣服の調整ができるよう工夫しておきましょう。



健康診断の結果をお知らせ

受診が必要な人は、速やかに受診、治療をして報告書を保健室または担任の先生へ必ず提出してください。

<視力検査> 締切日 3年：5/30（金）2年：6/20（金）1年：6/27（金）

再検査を実施し、C（0.3以下）D（0.1以下）の人に、「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。「授業で困っていない」「まだ見える」と思っている人も、生活に支障が出る前に受診し、視力矯正（コンタクト、眼鏡等）の要否について、医師の指示で判断してください。

<歯科検診> 歯を失う前に早急に

全員に「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を配付しました。「異常なし」以外の方は、受診をお勧めします。特に、C（むし歯）G（歯肉2）ZS（歯石）だった人は必ず受診し、治療してください。

<内科検診> 締切日 6/27（金）

学校医から受診の勧めがあった人に、「定期健康診断（内科）結果のお知らせ」または「健康診断結果について」を配付しました。

<心電図検査> 締切日 6/16（月）

所見があった人にお知らせしました。専門医を受診し、精密検査を受けてください。

<尿検査> 締切日 6/17（火） 6/30（月）※自分の締切日確認してください。

所見があった人にお知らせしました。専門医を受診し、精密検査を受けてください。

にじいろだより

高校生の約 30%が歯肉炎!!

歯肉炎とは、歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとも言われています。

<歯肉炎チェック>

- ① 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- ② 歯ぐきが赤く腫れている

今年度の歯科検診の結果から、光南生は、「歯ぐきから血が出る」人は少ない印象です。ただ、「歯肉1」に〇がついていた人は、歯ぐきが腫れている人ですので、悪化しないように注意しましょう。

→ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり!

放置すると、歯を失う原因である歯周病へと進行します

<歯肉炎への予防>

1 歯をよく磨く

歯肉炎の原因であるプラークを取り除こう



↓唾液を分泌させる食べ物
梅干しやレモン等の酸っぱいもの
納豆のポリグルタミン酸の作用
昆布のグルタミン酸、アルギン酸の作用

2 唾液を分泌させる食べ物を摂る

唾液は、口の中を洗い流す自浄作用があります



梅干し



レモン



納豆



昆布

3 生活習慣を整える

十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけよう! 参考文献 <https://www.acess.jp>

～歯磨き後のうがいは1回?～

参考文献 大倉山アルカディア歯科

歯磨き後は、何回うがいをしていますか? 「口の汚れや歯磨き粉を洗い流すために複数回うがいをしたほうが良い」というイメージを持っている人もいます。しかし、実は歯磨き後のうがいは、少量の水で1回だけにするのが推奨されています。うがいをしすぎると歯磨き粉に含まれるフッ素などの有効成分を洗い流してしまい、その効果を十分に発揮できなくなるためです。

フッ素は、むし歯の予防に非常に効果的な成分であり、歯磨き後にフッ素が歯の表面に溜まることでその効果は発揮されますが、歯磨き後に大量の水で何度もうがいをしてしまうと、このフッ素が流れ落ちてむし歯予防の効果が半減してしまうのです。うがいをするときにはコップに少量の水を口に含み、1回だけ軽めにうがいしましょう。