

保健だより 6月



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- ☐ 脱ぎ着できる上着で体温調節
- ☐ 頭(髪)をぬらさない
- ☐ 靴下の替えを持っておく
- ☐ 寝る前起床時に軽くストレッチ
- ☐ 温かいものを食べる
(スープやお茶)
- ☐ クエン酸を積極的に摂る
(梅干し、お酢、レモンなど)

転倒事故が起こりやすい時期/雨の日はココに注意!

雨が降ると地面や廊下、階段などがぬれて滑りやすくなります。さらに、靴の裏に水や泥がついていると、タイルや床がツルツルになって危険です!

足元は濡れていませんか?

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底はすり減っていませんか?

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうか、チェックを。



自転車でヘルメットをつけていますか?

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床(学校の廊下)



痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



保護者の皆様へ 健康診断でのお願い

内科検診では聴診器を皮ふに直接当てて行いますが、衣服や肌着の上からでは衣服が擦れる音の影響や、心音を聴くポイントに聴診器を当てられず、心雑音やぜん息等、脊柱の検査では側わんや胸郭の異常を見逃してしまう可能性があります。疾病や異常の早期発見のため、脱衣して診察することもあることをご理解ください。プライバシーの配慮として、①男女別に実施すること②脱衣や検診時には周囲から見えないようにパーテーションで個別のスペースを作ること③脱衣が必要な場合は直前まで着用し、不要な露出を避けること、などの対応を行います。個別に対応が必要な場合はご相談ください。ただし、希望する対応内容によっては十分な健診ができない可能性があります。