



ほけんだより 6月

東温高校
保健室

梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、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、体調を崩す人が増えてくるため、食事・睡眠をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう!!

雨

の季節は
気を付けて



事故・ケガ

雨ですべりやすい、
傘で見えにくいので注意!

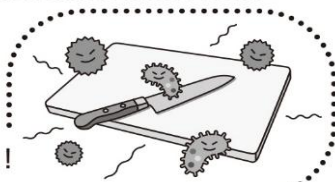


走らない!
前を見て歩く!



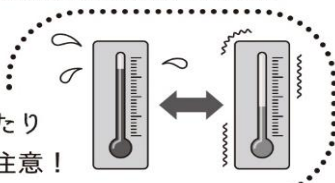
食中毒

細菌の活動が
活発になるので注意!



気温の変化

暑かったり肌寒かったり
気温差が大きいので注意!



熱中症
に
注意!

お弁当

食中毒予防のポイント

冷ましてからつめる

盛り付けは
使い捨てカップに

火を通さなくて
よいおかずも
できるだけ加熱

生野菜やくだものは
よく洗い、水気を
切ってからつめる

卵料理は半熟のところがなくなるまで加熱

お弁当箱は清潔で
乾燥したものを使う

梅雨の時期は、高温多湿の日が多くなり、熱中症になる恐れが高まります。普段から熱中症対策をしっかりとっておきましょう。

- ★ 定期的に水分・塩分補給をする（冷たい水分を多めに持参する）
- ★ 涼しい服装をする（外では帽子を着用する）
- ★ エアコンなどの冷房器具を適切に使用する



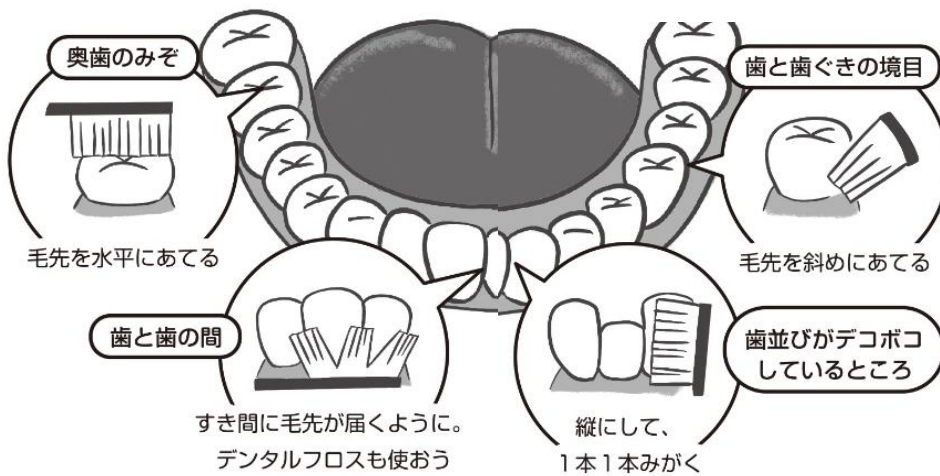


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



5月中旬から歯科検診を実施しています。みなさんの歯と口の状態はどうでしたか？ 歯と口には「食べる」「話す」「体のバランスをとる」など、私たちの生活に欠かせない機能をもっています。年齢が高くなっても自分の歯を残せるように、今のうちから歯みがきの習慣をつけましょう。

ちゃんと歯みがきはできている？



磨き残しの多いところですよ。
特に、気を付けて丁寧に磨きましょう！



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



受診を勧告された人へ

治療勧告書もらった人は、早めに歯科医院を受診し、治療を受けましょう。また、歯科検診が未受診の人は、学校歯科医さんの病院へ受けに行き、受診後は、結果を保健室に提出してください。