



令和4年 6月 1日  
一迫商業高等学校  
保健室発行

今日から6月ですね。この時期は梅雨に入り雨が降ることが多くなります。雨の日は、晴れた日に比べ交通事故件数が約5倍になると言われています。登下校時には“いつもと同じではない”ということ意識して行動するようにしましょう。例えば、登校時間にゆとりを持つということも事故防止につながります。

## 6月の保健目標：疾病治療の継続と梅雨対策をしよう

### ●●感染症対策継続中！●●

学校における基本的な  
新型コロナウイルス感染症対策

- ①手洗いとマスクの着用
- ②換気
- ③密集・密接・密閉といった「3密」を避ける、身体的距離の確保



※マスク着用の考え方が明確化されましたが、基本的な感染症対策としてのマスク着用の位置づけに変更はありません。引き続きマスク着用をお願いします。しかし体育の時間や部活動等、生徒の健康被害が懸念される場合にはマスクを外すよう指導します。

### \* \* \* 6月の保健行事 \* \* \*

行事	月日	時間	対象	留意事項
内科健診	23日(木)	13:00~	1年生・2-1	運動着を忘れずに持ってくること
	24日(金)		3年生・2-2	



今年度の健康診断はこの内科健診で終了です。受けられなかったということがないように注意しましょう。  
また、今までの健康診断で医療機関を受診しなければいけない人には結果を渡しています（歯科については全員に結果を渡しました）。渡された用紙を持って早めに受診しましょう。

### 暑さに備えた体づくりをしよう

これからの時期に心配なのは熱中症です。本校では熱中症対策の一つとして授業中も水・お茶に限り飲むことができます（特別教室は飲食ができない所もあるので授業担当の先生に確認しましょう）。水分補給は喉が渴いたらではなく、渴く前に摂ることが大切です。普段あまり水分を摂らない人も意識して水分補給するようにしましょう。また、涼しい服装を心がけることや、暑さに体を慣らしていくことも大切です。毎日30分程度の運動を2週間程度続けると体が次第に暑さに慣れ、暑さに強くなるそうです（これを暑熱順化と言います）

**6月のカウンセラー来校日**      1日（水）      15日（水）      29日（水）

●希望する場合は GoogleForms で当日の朝までに各自申込みをしてください（教室にあるQRコードから申し込めます）。または保健室か大越先生へ直接申込みも可能です。

# 口の中の健康について考えよう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です。先日、本校でも歯科健診がありました。さっそく結果を配付しましたが、歯石の付着や歯肉の状態が悪い生徒がずいぶんいたようです。また、歯科校医さんからは、歯の表面はきれいにみがけていても、歯の裏側がよくみがけていない生徒が多いと指摘を受けました。また、むし歯まではいかないけれど、むし歯になりそうな歯（Co：要観察歯と言います）を持っている生徒が非常に多くいました。

むし歯は自然に治るものではありません。正しい歯みがきの習慣と、定期的な観察、初期段階での治療が大切です。歯は一生使うもの。「歯を守る習慣」を今のうちから意識したいですね。

## 歯周病やむし歯の原因は歯垢&歯石です！

歯垢は歯に付着した細菌の塊です。白くネバネバしています。ブラッシングで取り切れなかった歯垢が石灰化し硬くなったものを歯石と言います。

**歯周病とは**・・・歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症をおこし、歯ぐきが腫れたり歯が抜けたりします。



**むし歯とは**・・・歯垢や歯石の中にあるミュータンス菌が歯を溶かして穴をあけてしまいます。



このようにみなさんの口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。それを阻止するために、歯みがきなどの予防が必要なのです。

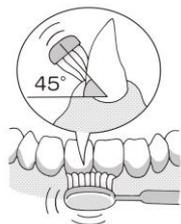
### ◆ 歯みがきのポイント！

<p>歯と歯の間</p> <p>歯と歯ぐきの境目</p>	<p>奥歯の溝</p> <p>歯が重なったところ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 歯垢がしやすい場所を特に注意してみがこう</li> <li>• 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう</li> </ul>
------------------------------	------------------------------	--

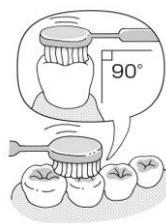
これらの箇所の他に、今回の歯科検診でみがき残しを指摘されたのは、歯の裏側と奥歯です。歯ブラシを当てにくい場所のため、上手にみがくことがなかなか難しいのですが、鏡を見ながら奥までしっかり届いているか確認し、口の中から指で頬を軽く持ち上げ歯ブラシの先を上手に使ってみがいてみましょう。

また、表面だけでなく、歯ブラシを歯の裏側に当てて見えない部分もしっかりみがきましょう。歯ブラシは横にスライドさせるだけでなく、縦に動かすことで歯と歯の間の汚れをきれいに取り除くことができます。

みがき方  
アドバイス



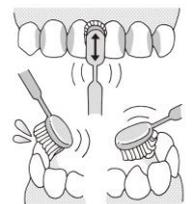
歯と歯ぐきの境目は歯ブラシを45°にあてる。



奥歯の溝は歯ブラシを90°にあてる。



歯ブラシは小刻みに動かす



歯と歯の間は歯ブラシを縦に