

6月の保健目標

疾病治療の継続と梅雨の対策をしよう



●眼科検診、視力検査の結果について

お知らせを全員に配付しました。視力の低下は、日常生活に支障をきたす事につながります。視力検査がC・D判定の人や眼科検診で所見のあった人は、できるだけ早く受診してください。

●内科検診、耳鼻科検診の結果について

内科検診、耳鼻科検診の結果を配付しました。何も通知のなかった人は「異常なし」です。受診が必要な人は、できるだけ早めに受診してください。

●結核検診の結果について

結核検診の結果を配布しました。何も通知のなかった人は「異常なし」です。受診が必要な人は、できるだけ早めに受診してください。

●歯科検診の結果について

お知らせを全員に配付しました。むし歯は、自然に治ることはありません。今回の通知で、むし歯があった人は、できるだけ早く受診してください。

学校歯科医の先生より



- ・卒業後は時間がとりにくくなります。地域によっては18歳まで医療費の助成もあります。高校生のうちに受診してもらいたいです。
- ・右側変位歯、左側変位歯は、ずれが大きくなる前に受診して、相談されることをお勧めします。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

※熱中症を予防しよう※

① 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



② 「塩分を」ほどよく取ろう

毎日の食事（特に朝食）を通して、ほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、さらに塩分補給をしましょう。



③ 「睡眠環境を」快適に保とう

日々ぐっすりと眠ることで、翌日の熱中症を予防しましょう。



④ 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事や、しっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

