

ほけんだより 6月

令和4年度 第2号
2022.6.10(金)
加美農業高校保健室

6月の保健目標

疾病治療の継続と梅雨の対策をしよう

むし歯ゼロをめざそう!



●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。

高校卒業後は病院に行く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するようにしましょう!



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

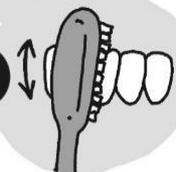
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



熱中症を予防しよう！

● 「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。



● 「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。



● 「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。



● 「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。

