

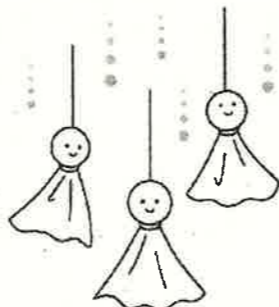
# 6月のほけんだより

令和5年6月発行

現在、長崎北高校の保健室で養護実習を行っている山下真央<sup>やましたまお</sup>です。北高での実習をする中で、北高生の明るい挨拶にいつも元気もらっています。一方で、保健室には、生活習慣の乱れや、部活・課題の疲労による体調不良者の来室が多いと感じています。さらに、梅雨の時期になると気温の寒暖差があり、湿度が高いため、体調を崩す生徒が増える傾向があります。梅雨の時期も健康に過ごすためのポイントを作成したので読んでくれると嬉しいです。

## 梅雨の時期をどう過ごす？

長崎も梅雨に入り、数週間が経ち、じめじめと蒸し暑い日が続いています。雨が降ったり、晴れたり、肌寒かったり、暑かったりと変動が大きく過ごしやすい梅雨の時期は気持ちまで暗くなりがちですが、毎日を明るく元気に過ごしましょう。



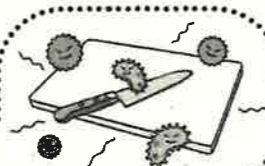
雨の季節は気を付けて

**事故・ケガ**  
雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



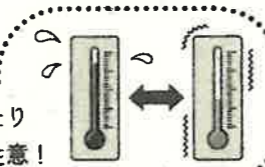
職員室前などA棟の廊下は温気で特に滑りやすくなっているため、急いでいても走らないようにしましょう！

**食中毒**  
細菌の活動が活発になるので注意！



お弁当にも保冷材や保冷バッグを利用しましょう！

**気温の変化**  
暑かったり肌寒かったり、気温差が大きいため注意！



気温を確認して、気温に適した服を着用しましょう！

梅雨も安全に健康に過ごしましょう！！

## あなたの歯は健康ですか？

6月は歯の健康週間や、学校での歯科検診があり、歯に興味を持ってほしい月です。健診の結果をしっかりと確認し、自分の歯について知り、健康な歯を目指しましょう！

### 歯科検診の目的

- ◎歯・口腔の疾病の有無、また形態及び機能が発達段階に即して正常に発達しているかどうか検査すること。
- ◎自分の歯や口腔の健康状態を具体的に知り、健康の保持増進を行うこと。

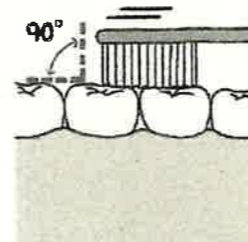
### 歯周病はこうやって進行する



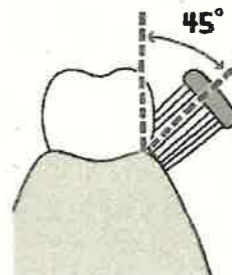
歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯磨きで歯垢を取る事が何よりも大切です。

## 歯はちゃんと磨けていますか？

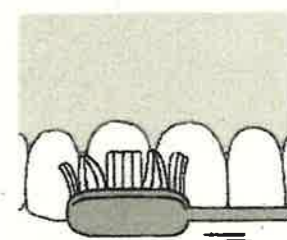
奥歯の噛み合わせ



歯と歯茎の境目



歯と歯の間



これらの場所は磨き残しが多い場所です。歯の磨き残しがあると、歯周病や虫歯になってしまい、大切な歯を失う可能性もあります。自分の普段の歯磨きをもう一度見直して、磨き残しのないよう特に意識して磨きましょう。また、歯科医院で検診とケアを定期的にも受けることも歯の健康を守る上で必要です。目指せ！北高虫歯ゼロ！！