

6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう



梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、これは「水(hudor)」「器(angos)」というギリシャ語に由来します。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、どんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれるかもしれませんね。

セルフ&プロのケアで効果的なむし歯予防を！

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果はどうでしたか？この機会に改めて自分の歯や口の状態を知り、ケアの仕方を見直してみましょう。

自分で行う

セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控える
など



歯科医・歯科衛生士による

プロケア

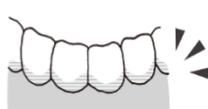
- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療
など



みがき残しの多い場所をていねいにみがこう！



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯がかみ合う場所

定期的に歯科でセルフケアでは取れない汚れを取っていきましょう！



6月4日～11日の給食時間の放送では、保体委員が「歯と口に関するクイズ」を出題します。お楽しみに！

熱中症にも

食中毒にも

こまめに手洗いをしよう！



湿度が高い梅雨がやってくると、気を付けたいのが食中毒。食中毒予防の三原則は「(菌を)つけない・増やさない・なくす」です。

帰宅後、トイレの後、食事の前など、ハンドソープを用いて、しっかり手を洗いましょう。ハンカチで水分をふき取ることも忘れずに。

また、手には体温調節を担う血管があるので、**手洗いで手のひらを冷やす**ことで、**全身をクールダウン**することも期待できます。部活の休憩時間など、暑く感じる時には、水分補給と一緒に手洗いをしてみましょう。

ところで、**爪は短く**切りそろえられていますか？爪の先は菌やよごれが溜まりやすく、洗い残しの多いところです。週に1度はチェックしましょう。



雨の日の「ヒヤリ」

事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？



ピロティのグレーチングの上を通るときに、「すべてで転倒した」というけがが、これまでに5件ありました。左右に曲がる時は、特に自転車が倒れやすいので、気をつけましょ

リュックの**肩ひもが長すぎ**ると、重心が体から離れて、転倒の原因になることも。ウエストベルトやチェストベルトがある場合は、きちんと使用するといいです。

もしもの時は**ヘルメット**が頭部を守ってくれます。また、傘さし運転はせず、きちんと**レインコート**を着用しましょう。雨の日こそ、いつも以上に安全運転を！

まだまだ続きます 健康診断

実施項目	実施日	対象者	備考
尿検査 (一次未提出者)	6月 5日 (水)	一次陽性者・未提出者	石川県予防医学協会
内科検診	6月12日 (水) 6月19日 (水)	1年、2年1組 3年、2年2組	温泉クリニック 池田 商洋 先生
眼科検診	6月13日 (木)	1年	上田眼科医院 上田 満之 先生
耳鼻科検診	6月20日 (木)	1年	さかの耳鼻咽喉科 酒野 謙三 先生