

# ほけんだより 6月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 3 令和2年6月1日

いよいよ学校が本格的に再開になりました。蒸し暑い日が多く、生活リズムがまだ戻っていない人は熱中症になりやすいです。水分を忘れずに持ってきて休み時間ごとに飲んでください。ジュースよりもお茶や水、スポーツドリンクがおすすめです。飲むときにも、会話はしないように気を付けてください。



## 健康診断

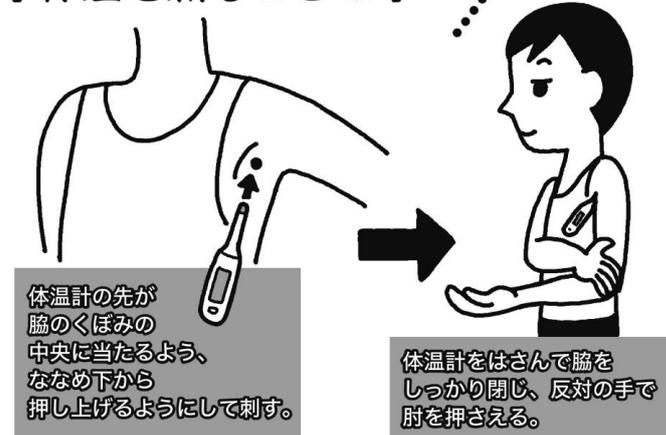
項目	日時	対象者
内科検診	6 / 11 (木) 7 / 2 (木)	3年生、2年生 (総合学科) 1年生、2年生 (普通科)
心臓検診	6 / 15 (月)	1年生 ※欠席・体調不良者は後日保護者と受診
尿検査	6 / 17 (水) 1限後まで	全学年
身体計測	6 / 19 (金)	全学年
結核検診	6 / 23 (火)	1年生 ※欠席・体調不良者は後日保護者と受診
耳鼻科検診	6 / 25 (木)	1年生の有所見者

※健康診断は皆さんの体の状態を知るためにとっても大切です。体調が悪い以外は、欠席せずに必ず受診してください。

## 新型コロナウイルス対策

- 1 規則正しい生活習慣で免疫力UP  
(十分な睡眠・朝食を)
- 2 適度な運動で体力UP
- 3 新しい生活様式を身につける
- 4 体調が悪い場合は、無理をして登校しない
- 5 丁寧な手洗い  
(ハンカチを2枚は持ってこよう)

### 【体温を測るときは】



# 虫歯予防月間

予定では4月に歯科検診を受けることになっていましたが、まだしばらく受けることができません。

最近はむし歯より、歯こう付着や歯肉炎の生徒が多くなっています。進行すると「歯周病」になってしまいます。予防をするためには「丁寧な歯磨き」と歯と歯の間など磨きにくい部分は「デンタルフロス」を使用することが有効です。ぜひやってみてください。



## 歯周病 主な症状と予防法を知ろう

### 歯周病とは？

歯垢（プラーク=細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
<p>歯垢 (プラーク)</p>	<p>歯石</p>		
<p>歯肉が腫れて 歯周ポケットが 深くなり始める</p>	<p>歯周ポケットが もっと深くなる</p>	<p>膿がたまって 歯肉が強く腫れる</p>	<p>歯全体が グラグラする</p>
<p>骨（歯槽骨）は まだ異常なし</p>	<p>骨が溶けてくる ・歯が浮いた 感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる</p>	<p>骨がかなり 溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く</p>	<p>歯を支える骨は ほとんどない ・歯が動くため、物が 噛めない ・口臭が強くなる</p>

# 保護者の皆様へ 災害共済給付制度について

## ▲給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など

## ▲給付対象となる「災害」の範囲

負傷（捻挫、骨折など）、疾病（食中毒、熱中症など）、  
障害（負傷・疾病で後遺症が残った場合）、死亡

負傷・疾病では医療費総額が5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になります。より詳しい内容、ご不明な点につきましては学校（保健室）までお問い合わせください。

