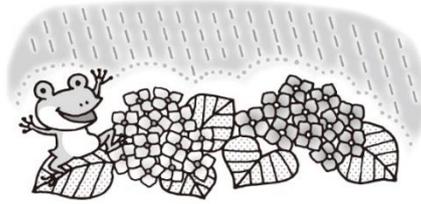


生徒・保護者用

# 保健だより 6月号



令和 5年 6月13日  
石川県立内灘高等学校  
保健室

新年度が始まって2か月がたちました。ようやく健康診断全ての日程が終了しました。欠席等で検診が受けられなかった人は期日までに自分で検診を受けてきましょう。



## 今月の保健目標

歯と口腔の健康について考えよう!



～粟倉学校歯科医さんより～  
内灘高校は歯垢や歯石が付いている生徒が多いようです!

## 歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。



## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢 (歯周病菌を含む細菌のかたまり) がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

## 歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように

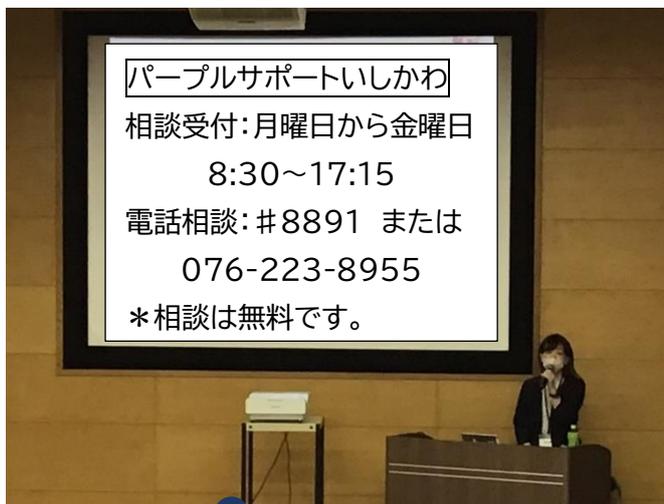


毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう



## 6月7日(水) 2年生思春期講座が開催されました！！

「性被害をなくすための出前講座」  
 高校生のあなたに今伝えたいこと  
 ～大切な心とからだを守るために～  
 講師：パープルサポートいしかわ相談員



- お話の内容
1. 暴力について
  2. 境界線のお話
  3. 同意のお話
  4. 性暴力のお話
  5. みなさんに知ってほしい SNS のこと
  6. もし、性暴力被害にあったら
  7. 「パープルサポートいしかわ」のこと



### ～生徒の感想～

人間関係を大切にするため、自分も相手も大切にするために境界線を守ることを意識したい。

性暴力被害者の支援センターや相談機関があることを初めて知った。SNSの危険性について考える機会になった。

増える時期です



食中毒が

細菌が原因となる食中毒は6月～8月に多く発生します。食中毒を起こす細菌の多くは、20℃で活発に増殖をはじめ体温くらいの36～38℃で増殖スピードが最も速くなります。そして、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時期は要注意なのです！

### ■ 食中毒予防の3原則



【スクールカウンセラー】 安田 幸 先生 毎週水曜日 12:30～16:30

\*対象は、生徒、保護者です。

\*お気軽に保健相談課(野村・長原)までお問合せください。

【発達障害アドバイザー】 小林 宏明 先生 毎月1回 放課後1時間程度

\*巡回日は、アドバイザーの先生のご都合により決定します。

\*次回は7月18日(火) 15:00～16:00です。

