

6月の保健目標！

歯と口腔の健康について考えよう



6月

保健だより

内灘高校
保健室



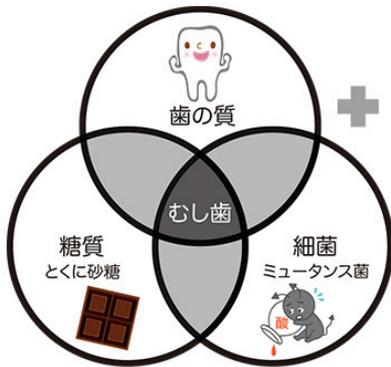
みがき方 ポイント①

小刻みに動かします！



みがき方 ポイント②

軽い力で！



時間の経過

むし歯ではないのに受診って必要ですか？

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせることによって効果的な予防につながります！

★歯科検診では、むし歯以外に「顎の状態」「かみ合わせ」「歯肉の状態」「歯垢の状態」をチェックしています。「歯石」は歯磨きでは絶対に落とせないのので歯医者さんでとってもらいましょう！！

むし歯になりやすい人
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



～5月15日(水)6限～

1年生思春期講座



まき助産院 川島真希助産師さんから
性に関するパワフルなお話を聞きました！

生徒の感想

- ★性的指向や性自認をSOGIということがわかった。
性別は見た目だけではわからない。自分自身で決めるものだとわかった。
- ★自分の身体をまず第一に考えて彼女などができた時は自分の身体と同じくらい大切にしていきたい
- ★性感染症にかかり治療しなかった場合、不妊になりやすいことがわかり勉強になった。
- ★一人ひとり色々な生き方があっていいと思えた。



熱中症注意報

熱中症に注意！



気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。



予防



応急処置

