

ほけんだより 6月

昴学園高等学校保健室

【 保護者の方、生徒のみなさんへ 】

新型コロナウイルスの影響により、例年4月から6月にかけて行われている定期健康診断が延期しております。現時点で日程が決まっているのは、以下の健診です。(歯科、耳鼻科、眼科検診は、秋以降に実施予定です。)感染症予防に努め、実施体制が整い次第できる限り早く実施します。健康面で心配なことがございましたら、保健室までご相談ください。

| 日程 | 健診項目 | 対象者 |
|-----------------|------------|--------------|
| 6月12日(金) | 内科 | 2年次 |
| 6月22日(月) | 心電図・胸部X線検査 | 1年次 |
| 6月25日(木)、26日(金) | 尿検査(一次) | 全学年 |
| 7月2日(木)、3日(金) | 尿検査(二次) | 二次対象者、一次未提出者 |
| 7月10日(金) | 内科 | 3年次 |
| 7月17日(金) | 内科 | 1年次 |



自粛疲れからの熱中症にご注意！！

外出の自粛や運動習慣が減ってしまったことで、体力が落ちて
いる人が多いのではないのでしょうか？

生活習慣の乱れも熱中症を起こす原因になります。日中元気に活動できるよう、早めに生活リズムを整えていきましょう。また、脱いだり着たりしやすい服装や、水分をこまめにとる準備をしておいてください。



★体育館前のウォータークーラーの使用を制限しています。

感染予防のため、口を近づけて水を直接飲むのはやめてください。

ウォータークーラーを使用する時には、10秒程度水を流した後、

自分の水筒やペットボトルに水を入れ替えてください。

直飲み×



「咲かそうよ 笑顔の花を はみがきで」

(令和2年度 歯と口の健康週間の標語)

今年度は、新型コロナウイルスの影響で歯科検診が延期になっています。6月4日からの1週間は、「歯と口の健康習慣」です。この機会に、かがみで自分の口の中をチェックしてみてください。歯が黒や茶色になっていたり、歯ぐきがはれたりしていませんか？



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間も
しっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに
診てもらおう



みがいた後の歯ブラシケア

1

10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2

しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

3

保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

