



ほけんだより6月



6月号
登米総合産業高校
保健室

正しい生活習慣で歯と口の健康を守りましょう！

今年度の歯科検診は、全学年で終了しました。

検診結果を配布していますので、治療が必要な場合は早めに歯科医を受診しましょう。

“よく噛むこと”が大切です



よく噛む



唾液が出る

- ・消化を助ける
- ・歯周病や虫歯を予防する
- ・滑舌を良くする
- ・味覚を発達させる

一口ごとに
30回噛むことが
理想的です



筋肉が鍛えられる



脳の活性化



食べ過ぎ防止

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

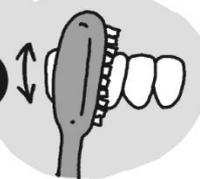
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【6月20日(火)】【6月27日(火)】

【7月4日(火)】【7月11日(火)】【7月18日(火)】

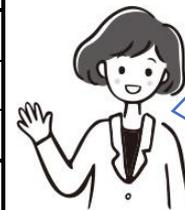
カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、体育科の秋山賢悦先生又は、保健室までお知らせください。



5月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	36	15	25	31	12	10	73	56	129
外科	9	2	10	7	9	17	28	26	54
相談	0	1	0	5	0	0	0	6	6
計	45	18	35	43	21	27	101	88	189



内科の症状は、**頭痛、吐き気、腹痛**の順に多くありました。

梅雨の体調管理について

今年も梅雨の季節がやってきました。気圧の急な変化による**頭痛**や**めまい**などの症状、低気圧による**倦怠感**などの症状が出現しやすくなります。

保健室では、頭痛薬などの薬を提供することができません。

薬が必要な生徒の皆さんは、各自持参するようにしてください。



天気痛予報をチェックしてみることもオススメです！

ウェザーニュースでは、毎日「天気痛予報」が更新されており、頭痛や関節痛が起こりやすいタイミングが予想されています。予報を確認し、体調管理の目安として活用してみてください。

▼ウェザーニュース公式サイト▼

<https://weathernews.jp/s/pain/>

[天気痛予報® | ウェザーニュース \(weathernews.jp\)](https://weathernews.jp/)

アプリでは「天気痛アラーム」などの限定機能があります。