

# 保健だより 6月



令和6年6月27日(木)  
群馬県立高崎北高校  
保健室 3号

雨が降ったり、最高気温 35 度を超える日があったり、日々天候不順な日が続いています。また、暑さに慣れないこの時季は、熱中症にもかかる危険性が高まります。特に雨の翌日、晴れて日差しが強く風のない日などは注意が必要です。水分をこまめにとること、体調不良時は無理をしないこと、そして日頃からの体調を整え、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事をとり生活しましょう。

## 健康診断結果について

今年度も予定通り健康診断を終えることができました。年度当初から調査票の記入及び提出にご協力いただきまして、ありがとうございました。

本日、すべての検診結果も返却をしております。ご不明な点がありましたら、保健室までお問い合わせください。 歯科検診以外は、該当者のみお知らせを配付しています。学校からの「検診結果のお知らせ」を受け取る前に、受診をすでに済ませた人は、「検診結果のお知らせ」に受診日、受診した医療機関名、医師からの指示内容を記載し提出してください。

### 歯科・高橋先生からのご助言

歯科検診当日は、検診なのでいねいに歯をみがいてきた人が多かったと思います。ただ、口腔内をみると日頃の歯みがきが雑になり、歯肉炎になっている人が多数見受けられました。ぜひ、この機会に歯科を受診し、歯垢除去やクリーニングを受けてください。定期的に歯科受診をすることで、自身の日頃からの歯みがき習慣が変わってきますよ。

#### 定期的にむし歯をチェック!

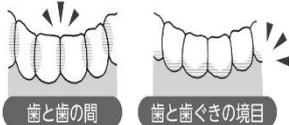


治療から予防へ発想の転換

歯周病は **歯を失う原因 No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やつけ隊  
秘伝のコツ



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



奥歯がかみ合う場所

技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

あなたの口は  
大丈夫?

#### 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、  
歯と歯の間に隙間ができている
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

# 梅雨時も健康で過ごすために

## 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

## 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

## 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



お弁当の  
傷みを  
防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



## 雨天でも室内でも油断大敵！

頭痛

めまい

吐き気



こまめに休養と水分補給をしよう。



## 7月のカウンセラー-大野先生の来校予定

7月5日(金)

カウンセリング希望者は担任の先生か保健室に申し込んでください。

保護者の相談も受け付けています。

お気軽にご連絡ください。

予約に空きがあれば当日でもかまいません。