

ほけんだより

令和5年5月31日
古河市立古河第二中学校
保健室 6月号

いよいよ梅雨の時期の到来です。この時期に咲くアジサイの花は、土が酸性だと「青」、アルカリ性だと「ピンク」。土の違いで咲く花の色が変わるなんて、おもしろいですね。じめじめする日が続くかもしれませんが、心はさわやかに晴れるように、自分なりの楽しみを見つけて、梅雨を乗り切りましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の傷みが早い時期。消費期限に注意！！</p> <p>しっかり手を洗い、清潔なハンカチを使おう！</p> 	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります！</p> <p>車に注意！</p> 	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いっきり体を動かそう！</p> <p>ストレス発散！！</p> 
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節…入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでケガしないように！！</p> 	<p>ジュース 清涼飲料水の飲み過ぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲み過ぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。</p> 

6月の行事予定

- | | | |
|-------------------------|---------|-------|
| 6日(火)・・・内科検診(1年男子と未受診者) | 13時20分～ | 田中先生 |
| 9日(金)・・・尿検査二次未提出 | 8時45分まで | 対象者のみ |
| 26日(月)・・・尿検査二次未提出 | 8時45分まで | 対象者のみ |
| 29日(木)・・・心臓病検診二次検診 | | 対象者のみ |

☆お願い☆

学校の健康診断は「スクリーニング」といい、身体の異常や病気の疑いがあるかどうか“ふるい分け”ためのものです。そのため、この結果だけで確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。受診勧告書もらった人は早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。医療機関に行く際は、保健室にある健康手帳を持って受診しましょう。



自分の歯肉を鏡で見よう！！
みなさんはどちらですか？

ポイント	健康な歯肉	歯肉炎になった歯肉
色	うすいピンク色	赤っぽい赤紫色
触った感じ	ひきしまっている かたい	腫れている ぶよぶよしている
形	歯と歯の間が三角形になっている	丸く、分厚くなって膨らんでいる
出血	出血しない	少し触っただけで出血する

歯肉炎がさらに悪化すると「歯周炎」になります。歯周炎は腫れが大きくなり、炎症が進み、歯を支える骨が溶け始めます。そして、歯が抜けてしまいます。「歯肉炎」と「歯周炎」のことを【歯周病】と言います。

歯肉炎を改善・予防しよう！！

歯肉炎は、歯と歯肉の境目に歯垢が付着することによって発症します。歯垢をきれいに除去することで歯肉炎を改善・予防することができます。歯垢を取り除くには「歯磨き」が大切です。自分の歯や口の中をよく観察して、自分にあった「歯磨き」をしましょう。

自分にあった歯磨き方法を見つけよう！！

