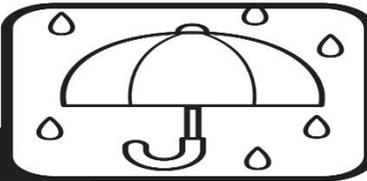


保健だより

6月号



5月下旬から暑い日が続きましたが、先日梅雨入りが発表されてからは、肌寒い日が続いていますね。気温差や気圧の変化などで体調を崩す人も増えますので体調管理には十分に気をつけましょう！また、みなさんは睡眠時間を確保できていますか？睡眠不足は、頭痛や吐き気などの体調不良や集中力の低下、肌荒れ、ホルモンの関係で食欲増加など身体への悪影響を及ぼします。今月末には、期末試験も控えていますので、遅くとも日付が変わる前には、眠れるように心がけましょう！



健康診断予定
6月20日(木) 13:30~
内科検診 1年生・2.3年生欠席者



ムカデに注意

はじめとした時期に入り、ムカデの活動が頻繁となる季節となりました。本校では、自然が豊かで山が近くにあることで、巨大なムカデが見られることがあります。

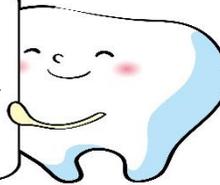
ムカデは、はじめとした環境や暗い場所、虫やゴキブリが多い場所を好みます。教室や学校内の清掃を徹底し、ムカデの好む環境を作らないようにしましょう！

また、ムカデに噛まれると、酷い腫れや激痛、重症化するには短時間で全身にアレルギー反応が出るアナフィラキシーショックを起こし、生命の危険を及ぼす可能性もあります。もし、ムカデを見つけた場合には、触ったり近づいたりせずすぐに先生に報告しましょう！！



歯と口の健康

歯ブラシの選び方



歯ブラシには“ラウンド毛”と“極細毛”2種類のブラシヘッドがあるそうですが、高校生はラウンド毛を使用することが適しているみたいなので、いつも使用している歯ブラシが極細毛の場合はラウンド毛の使用をおすすめします☆



ラウンド毛



毛先が丸く加工されている。

歯の表面の汚れを落としやすい！コシのある毛質を選ぼう！

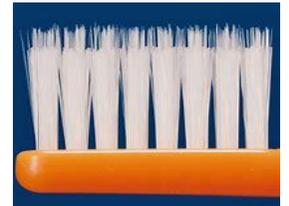


極細毛



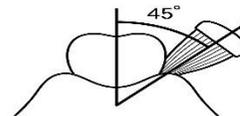
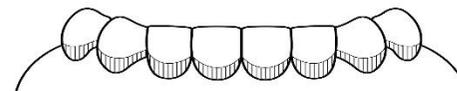
毛先が細く加工されている。

歯垢、歯石の原因や歯ぐきを傷つけることも！

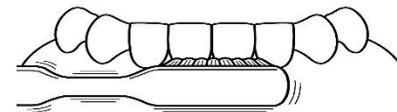


歯垢のたまりやすいところと磨き方

歯と歯肉の境目

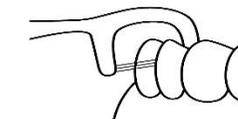
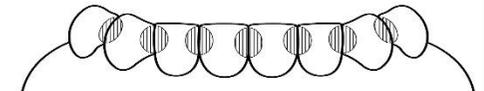


境目に45°に歯ブラシの毛先を当てます。

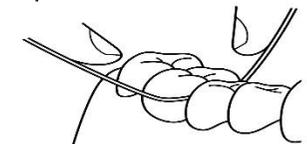


細かく振動させてかき出します。

歯と歯の間

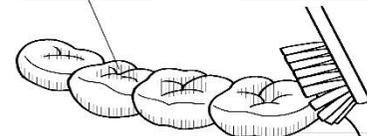


デンタルフロスの使用が効果的です。



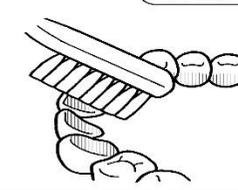
臼歯の溝

奥歯の後ろ側



少し強めにブラッシングして磨きます。意識して歯ブラシを潜り込ませて磨きます。

前歯の裏側



歯ブラシを縦に当て、かき出すように使います。