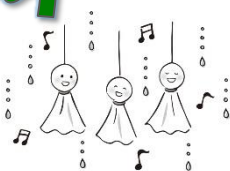


ほけんだより

- 6月号 -

唐津西高校保健室 2024



あっという間に6月になりました！高校総体も終了し3年生は勉強モード、1・2年生は新体制へと変わっていきます。最初は慣れない環境の中ですが頑張ってほしいです！！

また、6月は梅雨の季節です。気圧の変化で頭痛が起こりやすいです。自分で対処法がわかっていると、いざという時にすぐに対応できるので、色々探っておきましょう！

6月4日～10日は

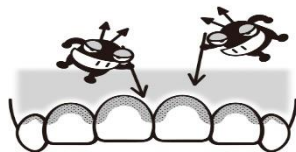
歯と口の健康週間です!!



学校での歯科健診は、短い時間でたくさんの生徒を診てもらい、医療機関へ「受診しなければいけないのか」、「受診しなくてもいいのか」を分けています。「歯科健診結果のお知らせ」をもらった人は、かかりつけの歯科医院を受診して、詳しい検査・治療・指導を受けましょう。

「むし歯」がある人

進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと、耐え難い痛みの原因になったり、全身に細菌が回ったりしてしまうこともあります。学校の歯科健診でよく耳にする「C（シー）」は虫歯を意味します。Cがある生徒はかかりつけの歯科に診てもらい治療するのがおすすめです。「CO（シオー）」は要観察歯を意味し、虫歯になりかけている状態を表します。COは歯磨きの徹底、フッ素塗布などのケアで改善できる虫歯です。



「歯肉に炎症」がある人

最初は歯と歯ぐきの境目が赤く腫れたり、触れると出血したりします。進行していくと、歯がぐらぐらと揺れ、歯ぐきの腫れ、出血、ポケットからの排膿、口臭などが見られるようになります。

「歯列・咬合・顎関節の状態がよくない」という人

歯磨きの時に、磨き残しも多くなるため、むし歯や歯槽膿漏、口臭の原因ともなります。また、自然に、楽に、噛めなくなると、アゴの関節にも悪い影響が出たり、食べ物を飲み込む時の舌やのどの動きにも影響が出ることがあります。念のため、歯科医に相談することをおすすめします。

「歯垢が付着している」という人

ほとんどの人の口には、むし歯菌が含まれています。歯垢（プラーク）がついたままだと細菌は増えるばかりで、酸によって歯が溶け、「むし歯」になってしまいます。



★「受診勧告書を配付されなかった人」

今年の歯科健診では、「異常なし」ということです。しかし、油断することなく、日々の丁寧なブラッシングと定期受診を心掛けましょう！！

歯や口の中の状態が悪くなる前に、
「歯科健診結果のお知らせ」を持って歯科へ受診しましょう！！

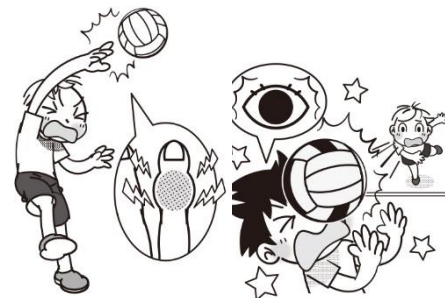


日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

休み時間や体育の授業、部活動など学校生活における様々な状況において、「けが」をした生徒は、給付金の書類を渡しますので、保健室に取りに来てください。また、書類をもらっていて保健室へ提出していない場合は早めをお願いします！ 書類の枚数が足りない時や無くした場合も保健室に取りに来てください。



**部活動の練習中や試合中、
学校の登下校も対象です！**



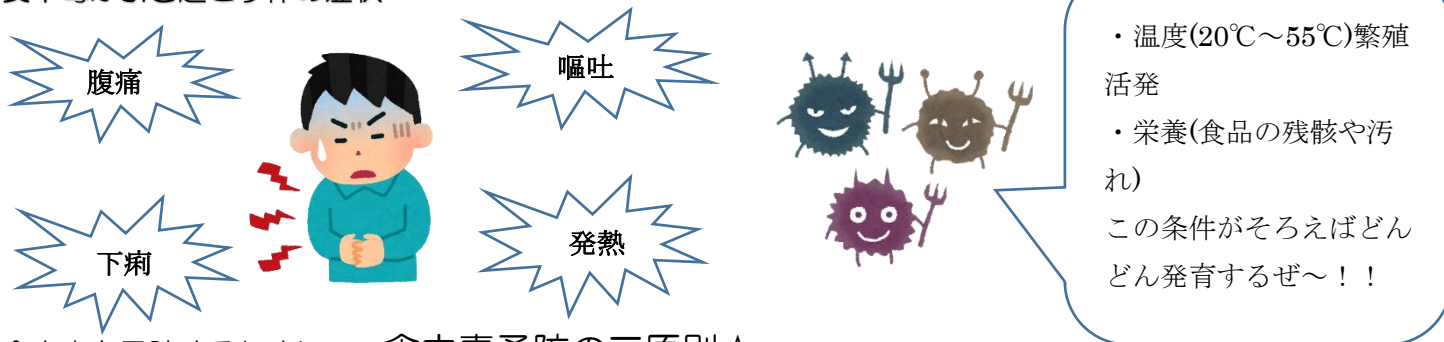
食中毒に注意してください

食中毒は一年のどの時期にも発生するものですが、特に注意が必要となってくるのは細菌の繁殖がしやすい梅雨から夏にかけてです。自分で身を守るためにも、また自分が感染源とならないためにも、食中毒の基本的な知識を身につけておきましょう！

食中毒とは・・・？

食中毒は食べ物が原因で、病気になることを食中毒といいます。梅雨から夏の季節は「高温」「多湿」の環境では細菌が繁殖しやすく食べ物が痛みやすいです。この季節は特に食べ物の管理は十分にしなければなりません。

食中毒が引き起こす体の症状



食中毒を予防するために・・・食中毒予防の三原則☆

菌をつけない！ 増やさない！ やっつける！

【つけない】

- ・調理前、食事前の手洗いの徹底！
- ・調理器具の使い分け・除菌

【増やさない】

- ・食材は早めに調理する！
- ・調理後、速やかに食べる！
- ・スーパーで食べ物を購入した時は早く冷蔵庫に入れる

【やっつける】

- ・十分に加熱する！
- ・肉や魚などを使った後の調理器具は洗剤で良く洗い、熱湯をかけ殺菌する