

保健だより 6月

2018. 6. 18

保健室

6月になり梅雨にも入って天気や気温が安定しない日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか？ 過ごしにくい気候に気分もどんよりするかもしれませんが、栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠、適度な運動で健康を維持できるようにしましょう。

歯科検診、眼科検診を終えて

歯科検診、眼科検診を実施して、それぞれの学校医の先生より、次のようなコメントを頂きました。

歯科：浅野先生

- ・ 歯肉炎（歯ぐきが赤色になっている）のある生徒が多い。

眼科：井上先生

- ・ コンタクトレンズを使用している人は必ず、3～4か月に一度は眼科を受診して診察を受け、コンタクトレンズの定期健診を受けること。

保健室より

歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



今回の歯科検診で、学校医の先生がコメントされているように、歯肉の状態が悪い生徒が多くいました。歯肉炎は痛みがないので気づきにくいですが、上記のイラストを見ても分かるように、歯を失う原因の一つでもあります。歯科衛生においては、虫歯予防・治療も大事ですが、歯肉の状態を良く保つことも重要です。歯科検診結果で、「歯肉の病気があります」で受診勧告を受けていた人は、早めに受診するようにしましょう。また、今回、歯肉の病気で受診勧告を受けていない人の中にも、軽度の歯肉の炎症がある人がいました。自分の歯肉を鏡でチェックし、歯みがきを丁寧に行うようにしましょう。



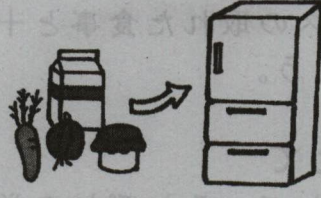
梅雨から夏は“食中毒注意報”発令中！

梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」の下では細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件と言えます。原因菌を食べ物に寄せ付けないための注意点は？



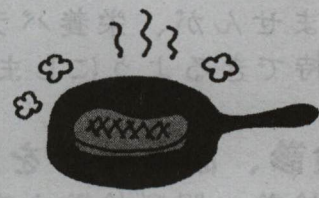
《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意しましょう。

トイレの使用について お願い

皆さん、トイレは正しくきれいに使えていますか？下のイラストを見て、皆さんはどう思いますか？こんなこと当たり前！と思ったのではないのでしょうか？当たり前であってほしいのですが、残念ながら今宇和高校では、これらのことを呼び掛けないといけないうるトイレの使用状況です。

ねらって 落とそう

← 一歩、前へ。

トイレ

みんなでき持ちよく
利用するために

レバーを押して

しっかり、流す

よごしたら、すぐ、ふきとり

かわいちゃうと、そうじが大変！！

スリッパをそろえよう

トイレは、だいたい個室に便器磨き用の棒ずりが置いてあります。汚してしまった場合には自分できれいにするようにしましょう。また、トイレの掃除になっている人も、すみませんが、気持ちよく使えるためのお掃除をよろしくお願いします。