

# ほけんだより 6月

宇和島東高校  
保健室

梅雨の季節に入りました。じめじめと蒸し暑い日が増えてくると思います。この季節は、気温差があり体調を崩しやすいので、気温に合わせてこまめに衣服の調節をしましょう。また、水分補給や着替え・タオルを準備し、夏に向けて暑さに備えた体作りをしましょう。



「6（む）4（し）」にちなんだ「むし歯予防デー」である6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」となっています。歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病など歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な歯科健診を推進し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることを目的としています。

## なぜ歯は大切なのか？

歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点だけではなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

虫歯・歯周病などの歯科疾患の悪化  
(歯がボロボロになる、歯がなくなる)

↓  
食生活や社会生活に支障をきたす  
全身の健康に影響する

## 歯周病セルフチェック✓

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯と歯ぐきの間に食べ物が詰まりやすい
- 歯磨きの後、歯ブラシに血がついている
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 口臭がある

チェックが多いほど歯周病の可能性ががあります。  
早めに歯科医院へ行きましょう！

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が  
下がる



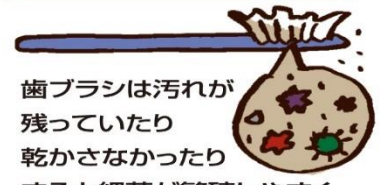
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

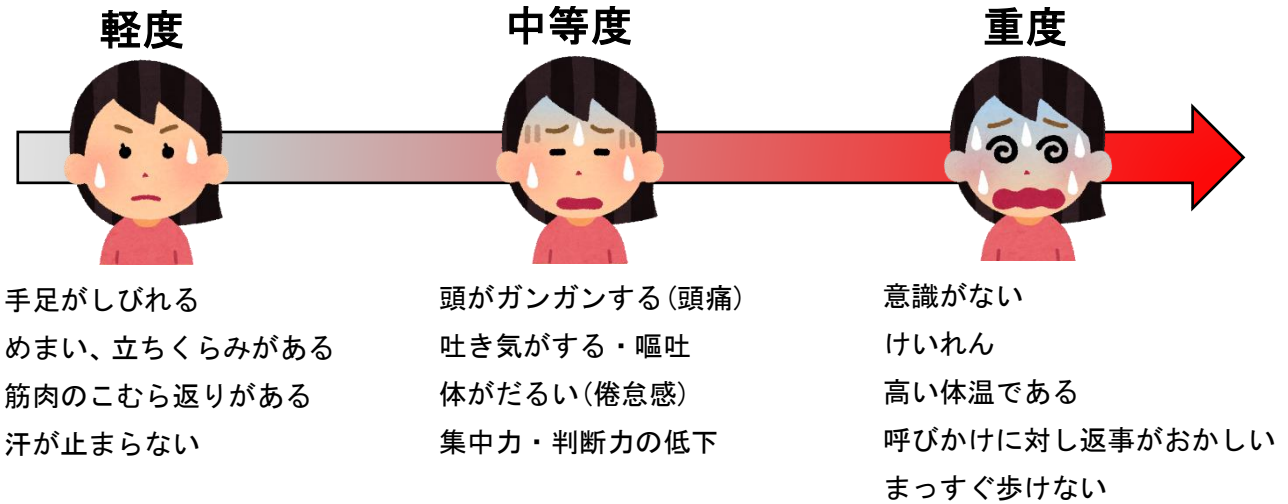


「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1〜2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



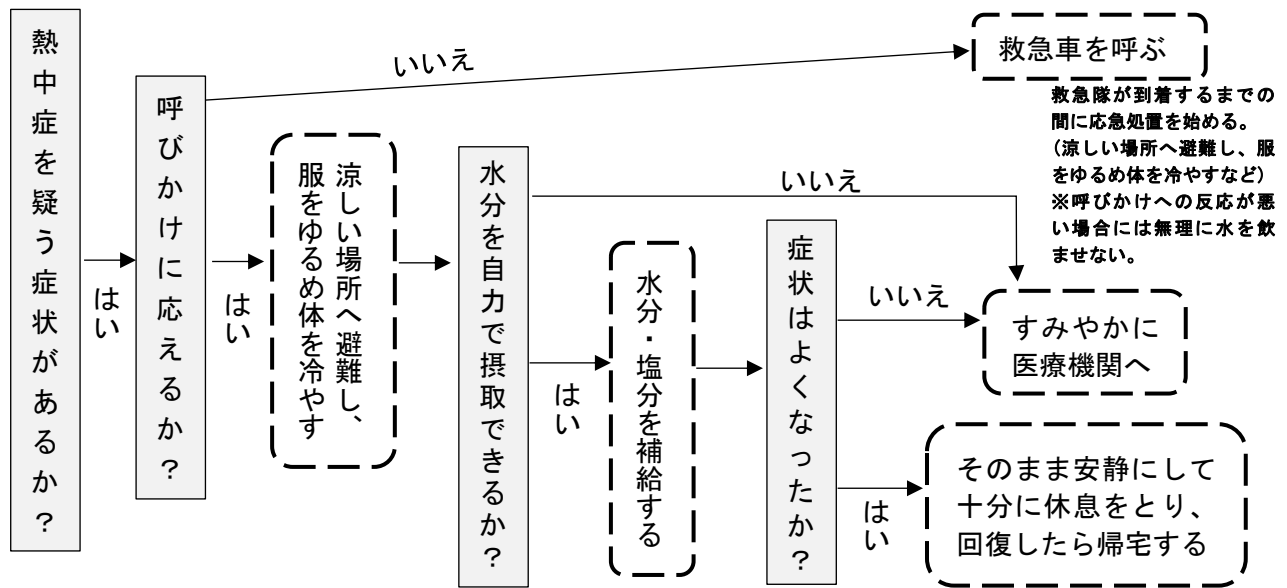
# 熱中症に気をつけて！！

## ◎熱中症の症状



## ◎熱中症の応急処置

(参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」 p26)



## 保護者の皆様へ 【日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について】

授業中や部活動中など学校管理下で、お子さまが負傷などをして医療機関で治療を受け、病院の窓口で、保険証を用いて 1,500 円以上支払った場合、災害共済給付金が支給されます。

災害共済給付金の請求には、必要な書類を提出する必要がありますので、速やかに担任や部活動顧問の先生及び保健室に連絡をしてください。なお、お住いの市町によっては、自治体の規定により、学校管理下で起きた災害による怪我の治療に、医療費助成制度と災害共済給付制度の併用を行えない場合もあります。助成金の返還を求められることもあるため、必ずご確認ください。