



令和 7 年 6 月
保健室



雨が多い季節です。いつもより早く家を出るなど余裕をもって登校しましょう

・傘さし運転は×

自転車で通学する人は傘をさして運転するのは危険ですのでやめましょう。雨で滑りやすくなっているのに加え、レインコートを着ると視界も悪いので、転倒や衝突事故に気をつけてください。



・横に広がって歩かない

友だちと並んで歩くと、傘の分、横に広がっています。いつもより周りの人へ配慮しましょう。



・傘の持ち方に注意

雨上がりに、傘を前後に振って歩くと危険です。特に混雑した駅や道路では、傘の扱いには十分注意してください。



傘をさしても濡れてしまいそうな日は、靴下の替えやタオルをカバンに入れておきましょう。



6月2日に健康診断の結果を配布しました。再検査や治療が必要な人は、受診を忘れないようにしてください。

また、尿検査・心電図・胸部 X 線を未受診の人は、結果連絡票の提出締め切りが 6 月末になっています。HR担任の先生を通じて保健室へ提出してください。

♡♡♡♡♡ 6/4～10日は歯と口の健康週間 ♡♡♡♡♡



磨き残しが多い場所を丁寧に磨きましょう！



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯がかみ合う場所

自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



歯科医・歯科衛生士による プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



どれだけ気を付けてこまめに歯みがきをしても、セルフケアには限界があります。定期的に歯科にいったり汚れを落としてもらいましょう。

気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまっている人は、次の方法で掃除してみよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す

