

保健だより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R6. 6. 3



これから雨の日が多く、気持ちもどんよりしそうですね。

梅雨の花、アジサイは英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味があります。雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でも爽やかな気持ちになれると思いますよ。



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意

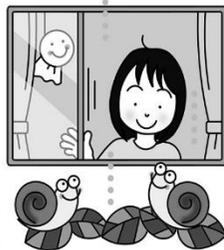


傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

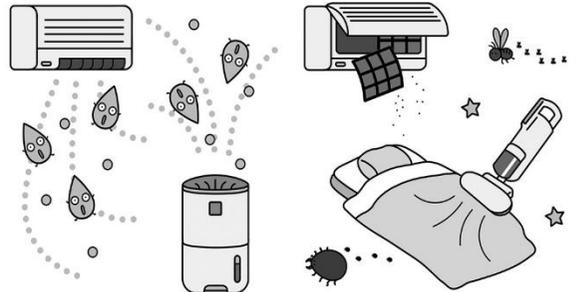
カビ・ダニ・コバエ
アレルギー
かも!?



長引く **せき**、悪化する **喘息** や **アトピー**、**鼻炎** もしかして…。



小雨でも換気を



除湿をしよう

こまめに掃除を

6月4日
～6月10日

Smile

歯と口の
健康週間です。

歯ブラシの持ち方は

ペンと同じでOK

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



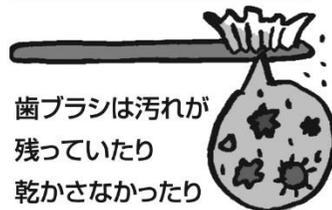
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

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つ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!



歯科検診が続いています。

学校歯科医の先生からは、むし歯の減少が評価された一方、「歯周疾患」が増えているとのコメントをいただきました。「歯と口の健康週間」の目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、一度しか生えかわらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアも活用して手入れを怠らないことが肝心です。

定期的にもし歯をチェック!



治療から予防へ発想の転換