

ほけんだより6月

令和5年6月号
松山南高校 保健室
305HR 保健委員

令和5年度 6月 保健行事	
6月 1日 (木)	歯科検診 (2年)
6月 8日 (木)	内科検診 (3年後半)
6月 15日 (木)	歯科検診 (1年)
6月 30日 (金)	色覚検査 (1年希望者)

雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ!

水分がしっかり
拭き取れます



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が今月で全学年終わります。学校歯科医の先生からは、虫歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石がある」などのコメントをいただきました。歯みがきはしているようですが、『十分にみがけていない』人もいます。

6月4～10日は「歯と口の健康習慣」です。その目的として『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、続けているうちに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。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。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔の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、1度しか生え変わらない歯は”一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

歯の健康のために大切なこと

