



6月の健康診断日程のお知らせ

月・日	時間	対象学年	項目	場所
6月 5日(月)	5・6校時	2・(1)年生	内科検診⑥	保健室
6月 6日(火)	5・6・7校時	2・(3)年生	歯科検診②	
6月12日(月)	5・6校時	1年生	内科検診⑦	
6月13日(火)	5・6・7校時	2・(1)年生	歯科検診③	
6月14日(水)	5・6校時	1年生	内科検診⑧	
6月15日(木)	5・6校時	1年生	眼科・耳鼻科検診③	
6月16日(金)	5・6校時	1年生	内科検診⑨	
6月19日(月)	5・6校時	1年生	内科検診⑩	
6月22日(木)	2・3・4校時	1年生	歯科検診④	

*該当クラスには前日までにお知らせします。

*内科検診は保健室で肌着の状態を受けます。肌着を着てきてください。

*検診の時間帯は保健室で対応することができないので、けがや体調不良の時は学年の先生に申し出てください。

*受診の必要な人には後日受診勧告書を渡します。受け取ったらなるべく早く医療機関で受診するようにしてください。

知っていますか? ~6月は兵庫県エイズ予防月間です~

HIVは各自治体の保健所で無料で匿名の検査が受けられます。症状が出て初めて感染に気づく例もあります。しかし、今は感染後でも早期に治療すれば発症を未然に防ぐことができます!今は関係ないかもしれないけれど、未来の自分のために覚えておこう!



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

6月のカウンセリングは6日(火)、13日(火)、26日(月)です。

なんとなくモヤモヤする、気持ちが落ち込む、誰に相談していいのかわからない、話してスッキリしたい、そんな時は早めの予約がおすすめです。予約は保健室まで。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

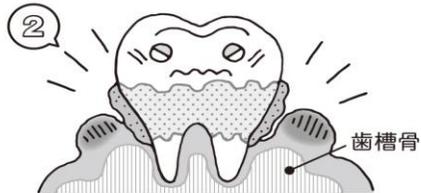
健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 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
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。