

ほけんだより



H30.6月 大分豊府高等学校 保健室

梅雨に入り曇りや雨の日が多く、気分も湿りがち...
保健室の来室者もこの時期グンと増加する傾向にあります。でも気候に負けないで、心も体も元気に学校生活を過ごしていきましょう!



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続く、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに...。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

<p>食中毒要注意</p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p>熱中症に注意</p> <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p>事故やケガに注意</p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	--

食中毒に気をつけましょう!! 6月~9月は食中毒が増える時期です

<p>菌をつけない!</p> <p>手や洗える食べものは、しっかり洗おう。</p>	<p>菌を増やさない!</p> <p>料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。</p>	<p>加熱して菌をやっつける!</p> <p>しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。</p>
--	---	--

【歯科検診の結果はどうだったかな?】

★虫歯がなくても1年に1回は歯科を受診して、口腔内の状態をチェックしてもらおう!

歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう!



GOOD

BAD

<p>健康な歯</p> <p>歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。</p>	<p>歯肉炎</p> <p>歯肉が赤くはれて、歯肉から血が出ることもある。</p>	<p>軽い歯周炎</p> <p>歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。</p>	<p>中等度の歯周炎</p> <p>歯周ポケットがさらにひろがり、うみがたたり口臭がきつくなる。</p>	<p>重い歯周炎</p> <p>歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、歯がグラグラしてくる。</p>
--	--	--	---	--