



令和4年6月3日(金)

新座柳瀬高等学校

保健室

6月に入りました。間もなく梅雨の季節になります。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。汗をかいたら、タオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に十分注意してください。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がった時は、熱中症が特に起こりやすくなります。小まめに水分を取りましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は身体の調子をたもつためにこの時期も大切です。



保健委員からのお知らせです



保健委員から柳瀬高校の皆さんへ

生徒対象の保健目標を作成しました。1年間を通して目標に向かって取り組んでみましょう！

・体調・精神の管理を上手くしよう



・夜更かしをせずにしっかり睡眠をとり、体を休めよう



そのために自分でできることは何だろう？

- ① の例・・・体温調整を適宜行おう。雨で気持ちが沈まないように気を付けよう。
- ② の例・・・寝る前はスマホなどの液晶を見すぎない。やることは早めに済ませておこう。睡眠環境を整えよう。

保健委員が代表して1年間の保健目標を考えてくれました。皆さんも①・②の目標を達成できるようにするため、自分自身でも目標を立てて実行してみましょう！



6月の検診日程

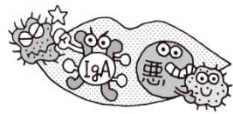
- ・14日(火)全校生徒 尿検査2次
- ・15日(水)1年生のみ 耳鼻科検診9:00~
- ・23日(木)全校生徒 歯科検診8:55~



近年、子供の歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢(プラーク)や歯についた歯石。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアすることが大切なのです。

歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送るための大事な“入口”です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などの様々な病気に繋がることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、ぜひ覚えておいてください。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染症予防の大切なマナーです

🦷 歯科検診受け方 🦷

朝、自宅でしっかり歯磨きをしてきてください。	順番が来るまで整列し静かに待ちましょう
指示に従い行動しましょう。2名の校医の先生に分かれて診てもらうため、途中から列が2つに分かれます。	前の人の検診が始まったら、マスクを外して待ちましょう
しっかりと名前を伝えましょう。記録員の方、先生は皆さんの名前を知りません。きちんと伝えてください。欠席者は次の人が教えて下さい。	【重要！】 検診前はガムや飴などは食べないでください。

