

ほけんだより 6月

・善通寺第一高校

保健室・生徒保健委員会

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、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さわやかな気持ちになれると思います。

高温・多湿の室内では、熱中症の危険があります!!

食中毒予防と工夫!!

お弁当 + 保冷剤



う歯の予防と治療に努めよう!!

世界でたった一つの私のいのち

～ いのちの出前講座 ～

6月19日、23日に2年生対象にいのちの出前講座を行いました。講師として、「NPO法人 いのちの応援舎 ぽっこ助産院」の助産師、眞鍋由紀子先生、他2名の先生をお迎えしました。

いのちの誕生、妊娠、出産、思春期など、大人になる準備として必ず必要になってくる知識を教えてくださいました。



授業後の感想(一部抜粋)

- ・助産師さんという、出産に一番近い場所にいる人だからこそわかるような貴重で具体的なお話でした。
- ・これから生きていくにあたって、僕にとっても他人事ではないと思うので、身につけた知識を活かせるようにしたい。
- ・パートナーと時間をかけて話し合って幸せに生活できるようにたくさん準備を積んでいきたい。
- ・インターネットの知識では分からないような内容だった。
- ・新しい大切な生命を築き上げることは、人生において最も大切なイベントであると感じた。
- ・すべての人たちが必ず妊娠をして子どもが欲しいというわけではないと気づきました。

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。

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも
口がちょっと開いてい
る…そんな人は口呼吸



がクセになっているかもしれません。

- 口の中が乾燥してだ液が減り、
むし歯や歯周病になりやすくなる。
口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、
歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、
カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」
に切り替えていきましょう。鼻づまりが
原因の人は、耳鼻咽喉科で
診てもらってくださいね。



歯の健康習慣チェック

- ☐ 歯と歯肉の間もみがいている
- ☐ デンタルフロスを使っている
- ☐ 甘い飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 歯石を定期的にとってもらっている

いくつノがつきましたか？
口の中を健康に保つために、
全部ノを目指しましょう！



むし歯になりやすい習慣



食後に歯みがきをしない



食べ物をよくかんでいない



ダラダラ食べる