

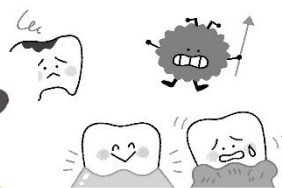


6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日~10日は 歯と口の健康週間

# 健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう?

	色	状態	出血
健康な歯肉 	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉 	赤っぽい 赤紫色	腫れて ぶよぶよ している	ある



歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事の時の刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間のすき間に歯垢がたまるのが主な原因です。



4月の高等部歯科検診では、歯垢が残っていた人のほとんどに歯肉炎の症状がありました。歯肉炎は丁寧に歯みがきをすることでよくなります。普段から歯肉の色が赤くなっていないか、ぶよぶよしたり腫れたりしていないかなどを鏡でチェックしましょう。

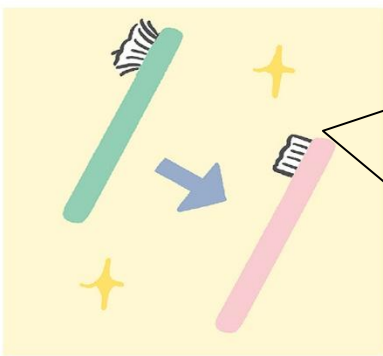
## 大事です！ 歯ブラシのケア



流水でしっかり洗う



風通しのいい場所で保管する



1か月に1回は新しいものと交換する

前回歯ブラシを交換したのはいつか覚えていますか？ 月末、月初めなど日を決めておくといいですよ。また、歯ブラシの毛が広がっている人はすぐに交換しましょう。



6月の保健行事

- 1~9日 体重測定・・・各学部
- 2日(火) 検尿2次検査回収日・・・対象者
- 3日(水) 眼科検診・・・全学部
- 19日(金) 耳鼻科検診・・・高等部

眼科検診



耳鼻科検診



目や目のまわりに病気や異常がないかをみます。  
 耳・鼻・のどに病気や異常がないかをみます。



☆6月は歯みがき指導月間です。6~7月に希望するクラスやグループで歯垢染色剤を使ったカラーテストを実施します。



保護者の方へ 溶連菌感染症について

5月は溶連菌感染症の罹患者が例年より多かったです。溶連菌感染症はのどの痛みや発熱が主な症状で、腹痛や首のリンパ節が腫れることもあります。適切な抗菌薬を服用すると24時間程度で感染力は失われますが、合併症として数週間後に糸球体腎炎やリウマチ熱を起こす場合がありますため、処方された抗菌薬を中断せず、しっかりと飲み切ることが大切です。登校再開につきましては、診断された際にかかりつけ医に御確認をお願いいたします。

あめ ひ ツルッと  
**雨の日 転倒に注意**

- いっ ぽい ぽ しんちよう  
 一歩一歩を慎重に！
- 学校の廊下や階段
  - 道路の白線
  - マンホールの蓋
  - 玄関などタイルの床



**体調が悪いときは無理せずに休もう**

「だるいな…」と思うのは、心や体が「疲れているよ～」とSOSのサインを出している証拠かも!? 調子が悪いときは、休養が一番。ゆっくり休みましょう。

【休養のときのポイント】

- 安静にする(早めに寝る)。
- 消化の良い、あたたかいものを食べる。
- 息苦しい、熱が高いなどのときは、自分一人で判断して薬を飲まず、受診する。

