

ほけんだより 6月

築館高校 保健室
No.3 H29.6.1

今日から衣替えがスタートです。5月に入ってから急激に暑くなる日が増えていきますね。急な暑さにも対応できるよう、衣服の調節を上手に行いながら、快適に過ごしましょう。6月は梅雨の季節です。湿度や気温も高くなるため、菌が活発に活動する時期でもあるので、食べ物や飲み物の管理も気をつけましょう。



< 6月の保健行事 >

6/1 (木) 内科検診 2年生 13:00 保健室
6/29 (木) 内科検診 1年生 13:00 保健室



< 6月のカウンセリング日 >

9日 (金) ・ 23日 (金) ・ 30日 (金)

★築高生の最近の様子…。

●こんな生徒増えています

→部活を引退すると…。

夢中になって部活動に励んでいた3年生にとって、部活に一区切りがついたこの時期、張り詰めていたものが解け、これまでの疲れがドッと出始めるものです。いつも元気に過ごしていた人たちが、体調を崩している様子が見られます。「自分は大丈夫!」と思わず、頑張ってきた自分を労ってあげましょう。

→先生! 「湿布ください。」「テーピングください」「マスクください」…。

最近、来室してすぐ「〇〇ください」とだけ言う生徒が多いように感じられます。どういう理由で必要なのか、状況をしっかり話せるようにしてください。それから、保健室は応急処置をする場所です。家庭での怪我や、何日も経過してしまった怪我を、継続して処置する場所ではありません。一度、保健室で手当てを受けたら、あとは自分で処置をしてくださいね。

★自己管理ができる築高生を目指しましょう!!



6月4日～10日は歯と口の健康週間



～「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯～



歯が折れちゃった!



まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで!

○ すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて、すぐに歯医者さんへ。



✕ してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる



もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗ったり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こし、歯をもとに戻せなくなります。



☆歯に良い食べ物を知ろう☆

歯を強くする

カルシウム：小魚、牛乳、チーズ、ひじき
ビタミンD：椎茸
ビタミンA：卵、人参、わかめ
ビタミンC：レモン、ほうれん草、キャベツ

顎の発達を助ける

ゴボウ、するめなど適度に固い食品

歯の表面をきれいにしたり

唾液の分泌を促す

ゴボウ、レタス、セロリ、酸味のある食品