

# 6月のほけんだより

2022. 6. 4  
大阪府立福泉高校  
保健室

中間テスト、体育祭も終わり、新しい学校生活にも慣れてきたでしょうか。気温も高くなり、雨の日も増えてくる季節は気温や湿度によるストレスが多くなり、自律神経が乱れやすくなります。「なんとなくだるい」「やる気が出ない」ときはいつも以上に生活習慣を意識してしっかり体調を整えましょう！

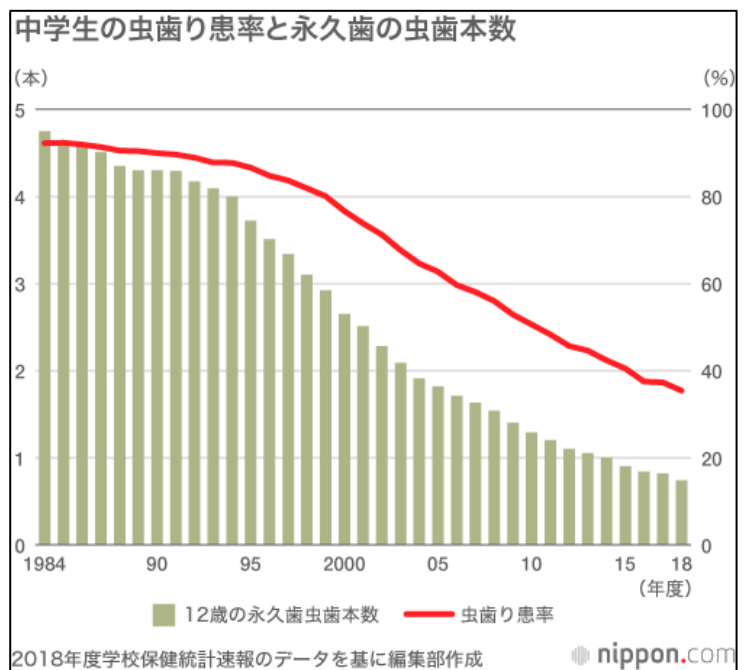


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

虫歯になる人はどんどん減っているのを知っていますか？虫歯や歯周病は「感染症」ですので、正しい知識を身に付けて行動すればリスクを下げる事が可能です。

しかし、お口のトラブルはそれほど減っていません。それはなぜでしょうか？

<https://www.nippon.com/ja/features/h00363/>



Point 1  
歯磨き

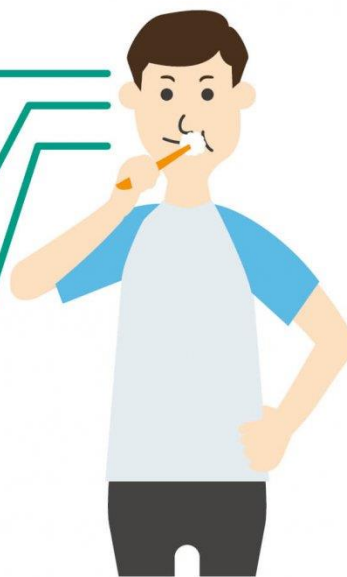
1日1回は念入りに歯を磨いて、歯に付着した汚れを落としましょう。

Point 2  
歯間ブラシ・フロス

歯間や歯と歯茎の境目にたまった歯垢を定期的に除去しましょう。

Point 3  
マウスウォッシュ

歯磨きができないときなど、口腔内全体を殺菌し、汚れを洗い流すのに効果的です。



歯を失う原因の多くは「歯周病」。歯ブラシだけでは歯垢の除去率は60%程度と不十分なのです。しかし、デンタルフロスや歯間ブラシも使うと除去率は80～90%に高まります。

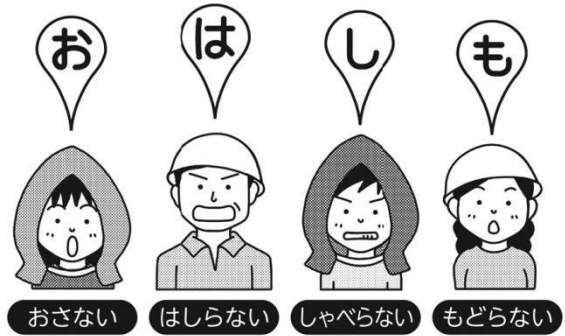
一日の中で最も口の雑菌が多いのは寝起きです。そのまま朝食をとることで、雑菌がすべて体内に入ってしまうこととなります。時間がない時は強くブクブクうがいでも大丈夫です。

**6/6(木)は1年生の歯科検診です。お昼休みにも歯を磨いて下さいね★**

## ○5月2日(木) 避難訓練を行いました○

地震からの火事を想定し全校で避難訓練を実施しました。振り返りに書かれていた感想を紹介します。

- ・うまく非難できたと思います。少しだけ話してしまったので、そこは改善したいと思います。
- ・放送がなった後先生の話聞いて行動したから避難できたと思う。おはしもをしっかり守れた。
- ・しゃべらず小走りでちゃんと体育館に避難することができました。おはしもはいつでも大事だと思いました。
- ・今のがリアルだったら死んでいたのが本当にあっつらももっとちゃんとしたい。
- ・非難する時間が遅かった。詰まっていた。



防災グッズには何を準備しているか書く欄には「非常食」「水」「ラジオ」「ライト」などがありましたが、「準備していない」「わからない」などの記述も多くありました。もしもの時のため、しっかりと家族で話し合っておいてくださいね。



## ○余裕を持って登校！ながらスマホはダメ！○

**雨の日いつもよりキケンが**

雨の日には車の音が聞こえにくかったり、かざで隠れて見にくかったりします。

**こんなことに気をつけて。**

- 下ばかり向いてない？ かさは前が見えるように持ちましょう
- 道路を渡るときはかさを上げて周りをよく見てから渡りましょう
- 水たまりやすれ違う人をよけるときは、あわてずに車や自転車が来ていなか確認しましょう
- かさや服は明るい色や蛍光色、バステルカラーで自立つものにしましょう
- いつもより余裕をもって出かけましょう

**「雨の日はキケン」と気持ちを引きしめて！**

雨の日は、登下校のけがが原因で保健室に来る人が増えます。雨の日はいつもより時間に余裕を持って家を出るようにしましょう！！

**ながらスマホで起こった事故事例**

スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながら、自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた

**！これらは実際に起こった事故です**

自分は気をつけているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！