



6月4日~6月 10 日は歯と口の健康週間です。もうすぐ歯科検診結果のお知らせを配布します。治療が必要な場合は、部活をその時間だけ休み受診しましょう。スポーツの力を十分に発揮するには、からだの健康が重要です!自分のからだは、自分で守りましょう。

令和 6 年 6 月 3 日 鹿児島工業高校保健室

6月4日~10日は



現在歯科検診結果のお知らせ配布の準備をしています。もうしばらくお待ちください。 お知らせが届いた際、結果の確認をし、受診が必要な生徒は、保護者と相談し受診の準備をしましょう。

歯科検診結果を受け取ったら確認しましょう。

歯及び口腔の検査	顎関節の状態	異常なし	顎関節、歯列・咬合、歯肉の状態が「要精検」の場
	歯列・咬合の状態	要精検	合や歯垢が「相当付着」の場合、未処置歯がある場合
	歯垢の付着状態	若干付着	は、受診をお勧めします。
	歯肉の状態	要観察	ただし,所見に GO, CO のみの場合は,経過観察とな
	未処置歯の有無	無	ります。
	注意を要する乳歯	無	
	CO(要観察歯)の	ÁTT.	未処置,注意を要する歯,CO(要観察歯)が
	有無	無	「有」 の人・・・受診をお勧めする人です。
	歯・口腔の疾病名		
	所見	^	
	,		

G (歯肉炎), ZS (歯石) と記載の

ある人・・・受診をお勧めする人です。



đ	がたの口は 大丈夫? 歯周病チェックリス
	□ 朝起きたとき□の中がネバネバする
	□ 歯みがきのときに出血する
1	□ 硬いものが噛みにくい
	□□臭が気になる
	□ 歯ぐきがときどき腫れる
	□ 歯ぐきが下がって、
	歯と歯の間に隙間ができている
	□ 歯がぐらぐらする

★ 手足口病流行発生警報

鹿児島県では 5/22 に手足口病流行発生警報が発令されました。高校生の感染はあまり多く確認されていませんが、流行のピークは夏季です。石けんでの手洗いが予防になりますので対策をしていきましょう。

● 手足口病とは・・・ロ腔粘膜および手や足などに現れる水ほう性の発 疹を主症状とした急性ウイルス感染症

バング ジメジメした日も 関中にこ用心 バーバーバーバー

中症は気温が高く、太陽が照りつける 日に起こるというイメージがあるかも しれません。しかし、ジメジメとした湿度が 高い日も熱中症の危険が高まります。

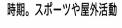
私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗 が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃が

して体温を下げ、熱 ・ 中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、 体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる 上に、梅雨でジメジメする



をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

中症に注意!水分補給を



★ 早起き・朝飯・日光浴!!

今まで「早寝・早起き・朝ご飯」と言われてきたこともあり、「早起きするためには早く眠らないといけない」という意識が形成されているように感じます。しかし、これは大きな間違いです。「朝起きないから眠れない」のです。・・・入眠は意志による介入ができませんが、覚醒は自分の意志でコントロールできます。子ども自身で起床時刻を決め、しっかり意識して2週間取り組めば、それは新しい「習慣」になります。生活リズムを改善するための正しい標語は「早起き・朝飯・日光浴」なのです。

地方独立行政法人 東京都立病院機構 東京都立多摩北部医療センター 小児科 部長 東京女子医科大学母子総合医療センター新生児部門講師

日本小児突然予防医学会 理事 小保内 俊雅

★ カウンセラー(佐々木 浩介先生)来校日

本校のスクールカウンセラーの紹介

佐々木 浩介 先生(臨床心理士)

YouTube「ささみんちゃんねる」をされています。

公式 HP「https://fossete-co-sasaki.com/about/」

希望する生徒、保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。

6月4日(火) 13:30~15:30

6月18日(火)14:40~15:40

7月1日(月)9:00~11:00



チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと 国 又 回

引用文献:日本学校保健研修社 健 6月号