



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」の場合や歯垢が「相当付着」の場合、未処置歯がある場合は、受診をお勧めします。 ただし、所見に G0, C0 のみの場合は、経過観察となります。
	歯列・咬合の状態	要精検	
	歯垢の付着状態	若干付着	
	歯肉の状態	要観察	
	未処置歯の有無	無	
	注意を要する乳歯	無	
	C0（要観察歯）の有無	無	
	歯・口腔の疾病名		
	所見		

未処置、注意を要する歯、C0（要観察歯）が「有」の人…受診をお勧めする人です。

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。



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 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

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

★ 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・・・口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

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 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が、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と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時期。スポーツや屋外活動をする時は、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。



熱中症に注意！

水分補給を



水分補給は...

水・お茶



甘い飲み物



★ 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

