



鹿児島地方気象台は、先月21日に奄美地方の梅雨入りを発表しました。全国では最も早く雨の季節が訪れたこととなりますが、平年と比べると9日遅かったようです。毎日のじめじめとした空気や天気の不安定さに、体調不良を感じて保健室を利用する生徒も増えてきました。また、複数の感染症も流行している様子です。日頃から睡眠を十分にとり、体調管理を万全に行って、蒸し暑い時季を乗り越える元気な体作りに励みましょう。

## スクールカウンセリング日程

## 歯科健康診断を実施しました

実施日 令和6年6月12日(水)

場所 本校小会議室2

相談時間 1人あたり20分程度

なお、この日は2年生全員と3年生普通科に向けた「SOSの出し方に関する教育」を予定しているため、十分な相談時間がとれない可能性があります。御了承ください。なお、その他のクラスの「SOSの出し方に関する教育」は、次回7月10日(水)に実施予定です。



5月に歯科健康診断を行いました。結果は受診した全ての生徒に配付しています。

脱漏者へは、病院受診のお知らせを配付していますので、なるべく早く西田歯科医院を受診して、結果を保健室に提出してください。

本校生徒の口腔状況を健診して下さった歯科医に尋ねたところ、「正直に言うと、良い状態ではない。」との御指摘をいただきました。むしろ歯がないから安心、ではなく、歯垢や歯肉の状態を気にして、日頃から丁寧なブラッシングを行うことをアドバイスいただきました。

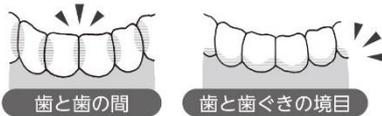


歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やつつけ隊  
秘伝のコツ



- みみがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✦✦

## 手足口病 流行の兆し？

鹿児島県は先月22日、県内全域に幼児を中心とした感染症「手足口病」の流行発生警報を発令しました。

手足口病は、4歳ぐらいまでの幼児を中心とした感染症で、口の中や手足などに水疱性の発疹ができます。飛沫や幼児の排泄物などから感染が拡大する傾向があるため、手洗いの励行を呼びかけています。



## コンタクトレンズ 6つのルール

1. 眼科の先生の検査・処方を受けましょう。
2. 正しい装用方法を守りましょう。
  - 決められた期間内に交換しましょう
  - 1日の装用時間を守りましょう
3. 定期的に目の検査を受けましょう。
4. メガネを使用しましょう。
  - 帰宅したらメガネにしましょう
5. 目に異常があったらレンズを外しましょう。

保健室前にコンタクトレンズに関するリーフレットを置いてあります。詳しい内容が記載されていますので、一度読んでみてください。

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間



## よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



### 肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

### 口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。

