



聴 高 発 第 68 号
 平 成 27 年 6 月 1 日
 だいせん聴覚高等支援学校
 健 康 指 導 部

だんだんと蒸し暑い日が多くなってきました。朝、学校まで来るだけで一汗かく程です。

これからの季節は、熱中症に注意が必要です。家から自分で飲み物を持ってきましょう。学校に着いたら一口、休み時間に一口、という風に少しずつ水分補給を行いましょう。

まだ、身体が暑さになれていないので、一段と気をつけないとはいけません。熱中症になってしんどいのは自分です。しっかり予防していきましょう。



★食中毒に気をつけて！

今頃から夏場は食中毒が増えてきます。「食中毒」というのは、食べた物にいた細菌やウイルスが原因で、下痢をしたり、吐き気がしたり、熱が出たりすることです。もし学校でこのような症状が出たときは、無理をせず、保健室まで来てください。

◆予防三原則◆ 菌を…

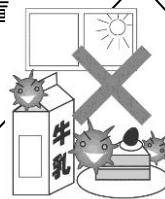
つけない

よく手を洗う。
 食器や調理器具をきれいに洗ったり、消毒したりする。



増やさない

作った料理はすぐに食べる。
 後で食べる物はすぐに冷蔵庫へ。



殺菌する

料理をするときは、食品を十分に加熱するように。



6月の保健行事

5日（金） 尿検査2次

対象：1次検査の結果が陽性の者・抽出

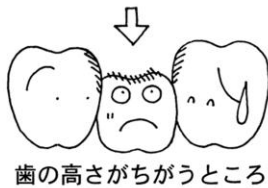
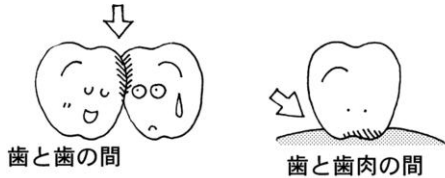
25日（木） 9：30～ 歯科検診

対象：全員

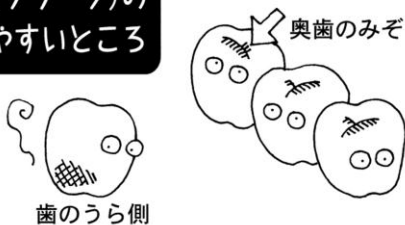


まずは！歯の状態はどうか？

黒くなっているところや、歯垢が付いている歯はありませんか？



**歯垢(プラーク)の
つきやすいところ**



磨きにくいところ、磨き忘れやすいところは、歯垢が
つきやすいところです(左図)。歯ブラシを小刻みに動か
して磨きます。横方向だけでなく、縦方向にも動かすと、
歯と歯の間や、歯と歯肉の間などをきれいに磨くことが
できます。また、歯間ブラシやデンタルフロスを使うこ
とも効果的です。

正しい  **歯ブラシの使い方は？**

自分の歯の特徴に合う
適切な方法で、虫歯にな
らないように丁寧にケア
しましょう。



あなたの歯肉は大丈夫？



健康な歯肉

うすいピンク色で、
ひきしまっている

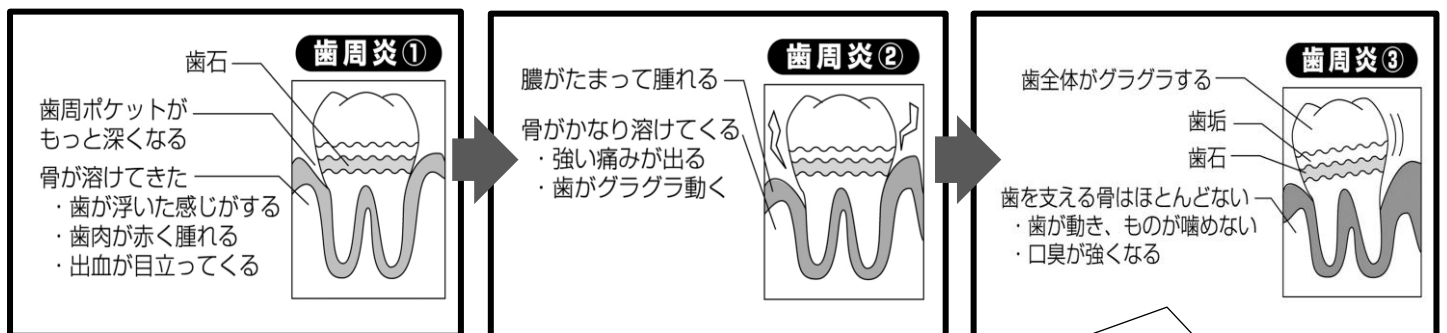
歯肉炎

赤くプヨプヨして
いて、出血しやすい

では、歯肉の状態はどうか？

歯肉炎の原因は、磨き残した歯垢です。歯垢の中の菌
が、歯を支える歯肉などを刺激し、歯肉が炎症を起こし
ます。さらに歯肉だけでなく、歯を支える骨などにも影
響を及ぼしている状態を歯周炎と言います。

赤くはれている部分や、歯みがきしたら血が出る部分
はないですか？下の3つの図のように、歯周炎は放っ
ておくとどんどん進行します。結果的に歯を失うこと
もあるので注意が必要です。



歯周炎にならないように、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢を落とし、
さらに、歯と歯肉の間に軽く歯ブラシを当て、マッサージして血流を促
すことが大切です!