



大阪府立
寝屋川高等学校
保健室

雨の多い季節です。雨の日のお楽しみは何ですか？

視認性アップも兼ねてカラフルなレインウエアを着たり、お部屋時間を楽しんだり…。雨の日ならではの楽しみを見つけてくださいね。



★★★ 今月の健康目標 「健康な歯と歯ぐきを守ろう」 ★★★

歯科検診の結果、学校全体でむし歯のあった人は5%、歯垢の付着があった人は16%、歯肉の状態が悪かった人は13%でした。が、3年生はむし歯率が高いです。(3年生のむし歯保有率は9%です！)。逆にむし歯の全く無い人(治療した歯も無い人)は約80%です(すばらしい!!)。

むし歯は自然には治りません。むし歯を指摘された人は、早めに歯科医院を受診して歯の状態を確認してもらってください。歯垢の付着や歯肉の状態が悪かった人は、放っておくと歯石や歯周病になってしまいます。正しい歯磨きで磨き残しをなくしましょう。

3年生は今回の歯科検診が学校での検診の最後となる場合が多いです。

卒業後は、定期的に歯科医院での検診を受けて、いくつになっても自分の歯で食べられる、健康な口腔環境を維持してくださいね。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

★★★ 防災通信 居安思危③「大雨・雷に注意！」 ★★★

今年の梅雨は短めとの予想ですが、梅雨前線が活発になる6月から7月は強雨や雷雨に注意が必要です。

出かける前には天気予報の確認を忘れないようにしましょう。気象庁では毎日5・11・17時の一日3回天気予報を発表しています。お天気アプリでリアルタイムの情報を得られるようにするのもおすすめです。



天気予報で「雷を伴う」「大気の状態が不安定」「竜巻などの激しい突風」などの言葉が出てきたら天気の急変に気をつけてください。

「空が急に暗くなる」「急に冷たい風が吹いてくる」「雷鳴が聞こえる」時は大雨や雷雨がやってくるサイン。速やかに安全な建物内に避難してください。

～情報は待つのではなく自分で取りに行こう！～



自分にいいね 🍊👍 押しませんか

できない部分ばかりが目立って気持ちが落ち込んだ時は「自分にいいね！」を押しあげませんか。一日の終わりにその日の自分のよかったことを最低3つ、必ず褒め言葉を添えて書いてみてください。

例えば、忘れ物をしなかった。←準備万端だね、えらい！



歯磨きをいつもより丁寧にした。←きれいな歯で笑顔が素敵 🍊

筋トレした。←しんどかったけど頑張れた～すごいぞ私 🍊 などなど意識的にできている部分にフォーカスすることで、ありのままの自分を受けとめて、自分に自信が持てるようになります。

4月からの健康診断の結果、受診が必要な人には健診後に個別にご連絡をしています。

今年度の健康診断の結果一覧は、7月の懇談でお渡しします。

