

ほけんだより 6月

百合丘高等学校 保健室
平成 29年 6月 6日

★今月の予定★

内科検診：6月21日（水） スクールカウンセラー来校：6月26日（月）

6月に入り、梅雨の時期となりました。梅雨の時期は、じめじめした蒸し暑い日が続いたり、湿気で髪型がきまらなかったり…憂鬱な気分になる人も多いのではないのでしょうか？「だるいなあ…」とマイナスにならずに、明るい色の傘を持って気分を上げたり、家でゆったり過ごしたり、梅雨の時期だからこそ楽しめることを見つけましょう♪登校中の雨に備えて、靴下の替えやハンドタオルを持ってくるなど、梅雨と上手に付き合うための工夫をしてみてください。少し快適に過ごせたら、気持ちも明るくなりますよ。

雨の日 こんなことに注意しよう

傘さし運転は絶対にダメ



違法です。自分も周りも危ないので、絶対にやめましょう。

急いで横断しない



スリップするかもしれないし、車が来ているかも。ちょっとした油断が命取りです。

並んで歩かない



傘をさしている分、思った以上に周りのじゃまになっていることも…。周りの配慮を忘れずに。

傘を振り回さない



傘は野球のバッドでもゴルフクラブでもありません。正しく持ちましょう。

フラークは 口の中 でどうなっていくの？

6月4日～10日は
歯と口の健康習慣です！
歯みがきを見直しましょう！

もし、食べてから歯みがきをしないで放置していたら…

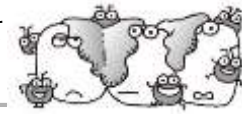
① <歯が菌にくっつく>

食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、菌にくっつきます。食後8時間くらいで、プラークの誕生です。



② <菌が増える>

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増えます。



フラーク(歯垢) 食べカスではなく菌の塊。1mgの中に、1億～10億個もの菌が…。

③ <バイオフィームができる>

ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯みがきでやっつけられます。



④ <歯石ができる>

プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



バイオフィーム

たくさんの菌がぬるぬるとした膜につつまれています。唾液の殺菌作用も効かなくなります。

歯石

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくと、硬い歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。



歯みがきをしても、少しするとまたフラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想的です。

自分の体を大切に

6月21日の内科検診で、今年度の健康診断が終了します。健康診断は、自分の体のことを知る機会です。体の調子が悪いところはないか確認しましょう。病院へ受診が必要な人は、早めに行ってくださいね。今年も健康！という人は、来年も持続できるよう頑張りましょう！

自分の身長と体重に満足していない人へ

自分の体の中で、身長に一番興味のある人が多い印象があります。関心があるがゆえに、「あと何センチほしい！」とか「この身長は中途半端で嫌！」とか「もう少し小さくなりたい！」など、自分の身長に満足している人は意外と少ないのかもしれないですね。周りの人の身長がうらやましいと思ったことがあるのなら、同じように自分の身長が誰かにとっての理想の身長だったりするのかもしれないですね。体重は健康のために落とす必要がある人もいますが、必要以上にダイエットをするのは危険です。体重の数字だけで判断せずに、身長とバランスのとれた体型なのかという視点が大切です。

理想の体型はあるかもしれませんが、これから長く付き合っていく自分の体を受け入れて、大切にしてくださいね。