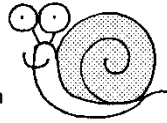


保健だより 6月

茨城県立鉾田第二高等学校
令和4年6月

梅雨の季節です。天気によって気温の変化が激しいので、体調を崩しやすくなります。衣服の調整を上手にするなど、体調管理に注意してください。また食中毒が発生する時期でもあります。衛生面に気を付けて元気に過ごしましょう。



今月の健康診断予定

| 月 日 | 項 目 | 対象者・時間 | 注意事項 |
|-------------|-------|-------------------------------|---|
| 6/2 (木) | 歯科検診 | 1限から 3年3～7組・未受診者 | 朝、丁寧に歯を磨いてくること |
| 6/2 (木) | 内科検診 | 5限から 2年5～7組・未受診者 | 昼休みジャージに着替える |
| 6/6 (月) | 尿検査 | 未提出者・二次検査者 | 忘れずに提出してください！ |
| 6/9 (木) | 歯科検診 | 1限から2年3～7組・ 未受診者 5限から2組 | 朝、丁寧に歯を磨いてくること 昼休み、歯磨きやうがいをする |
| 6/15 (水) | 心電図検査 | 1年次 1限から4限 | 事前に心臓病調査票を提出する 登校後ジャージに着替える (女子は講義室で着替える) |
| 6/17 (金) | 尿検査 | 未提出者・二次検査者 | 忘れずに提出してください！ |

ジメジメ注意報 発令中



ムシムシ・ジメジメ天気が続く ゆううつな日々…
心までジメジメしている人、いませんか？

むし歯の原因と防ぎ方を知ろう



むし歯はどのようにできるのか知っていますか？

むし歯ができないようにするために、むし歯の原因を知りましょう。

むし歯の原因

細菌

食べ物を食べることで口の中に残る糖質をもとにして細菌（ミュータンス菌）が歯垢（プラーク）をつくります。歯垢が歯の表面にくっついて酸をつくりだし、歯のカルシウムやリン酸を溶かします。

糖質

口の中に糖質がある時間が長いとむし歯になりやすくなります。よく間食をする人は要注意！

歯の質

エナメル質や象牙質の状況によってむし歯になりやすい人もいます。永久歯が生えたばかりのときはいつもより念入りに歯を磨きましょう。

むし歯は自然に治るの

むし歯は治療しなければ治りません。むし歯によってできた歯の表面の穴を放っておくと、歯の神経（歯髄）まで進行し、激しい痛みを伴います。最終的に神経（歯髄）が死んでしまい、歯を抜くことになってしまいます。

むし歯を予防しよう

- 1 食事やおやつはだらだら食べない！
- 2 食べたらずちに歯みがき！
- 3 寝る前に食べ物や砂糖の入った飲み物は口にしない！