

6月のほけんだより

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2022年6月号 (Vol.5)

あっという間に6月です。

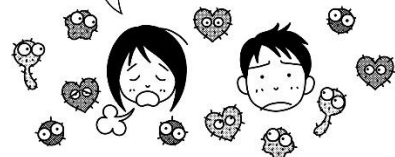
梅雨入りはもう少し先ようですが、空気に湿気が混じってきているように感じます。

梅雨時はカビやダニの影響で喘息などのアレルギー性疾患が悪化したり、食中毒に注意が必要だったり、路面や廊下、階段などが湿気で滑りやすくなっていて転倒の危険があったり、大雨の被害が心配だったり、急な暑さで熱中症の恐れがあったりと、気をつけなければいけないことがたくさんあります。

新型コロナウイルス感染症も少し減ってきているようですが、いつまた再興してくるかわからない状態で、こちらも予断を許さない状況です。

基本的な感染症対策をとるとともに、毎日の生活習慣を整え、睡眠、運動、栄養の3原則も守って、健康に、安全に過ごしてほしいと思います。

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？

今月の保健行事

日程	項目	対象(予定)
6月 8日(水) 13:15~	内科検診(線崎Dr)	E3A→S1A
6月 9日(木) SHR	尿検査(第三次)	前回未提出生徒 再検査対象生徒
6月14日(火) 13:15~	内科検診(辻Dr)	M1A→M1B
6月15日(水) 13:15~	内科検診(線崎Dr)	E1A→S2A
6月17日(金) 13:15~	内科検診(辻Dr)	M3B→M3A
6月22日(水) 13:15~	内科検診(線崎Dr)	M2A→M2B
6月24日(金) 13:15~	内科検診(辻Dr)	S3A→E2A

※対象クラスには、前日に詳しいお知らせを掲示しますのでよく読んでおいてください。

※このほかに、追歯科検診が予定されています。



歯科検診の結果、要受診となった人は早い目に受診しましょう。むし歯治療だけでなく、顎関節の不具合や歯垢・歯石の除去など口腔内全体の定期検診にもなります。
歯ブラシの状態もチェックしましょう！

歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです