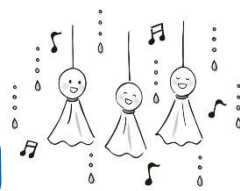


Health 6月



令和2年6月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

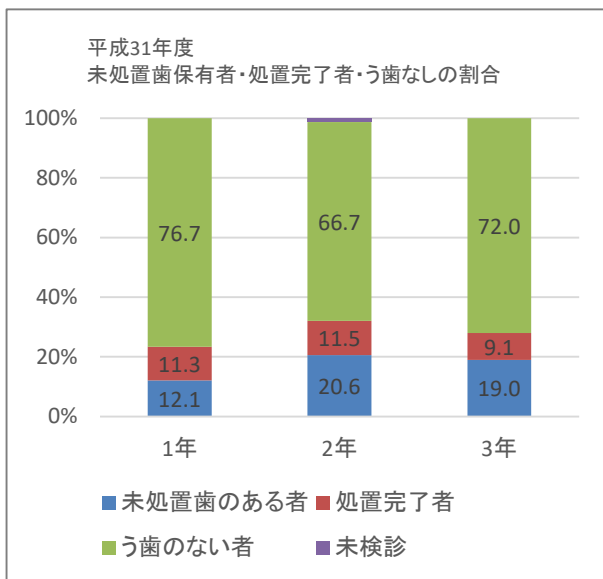
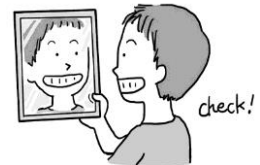
長かった臨時休校が終わり、6月からみなさんの姿をうかがうことができ、ひとまず安心しています。やはり、みなさんが学校にいて、学校は息づくのだと感じ、みなさんが大切な存在であることを感じています。

体がまだ学校モードになれない人やこれまでになかった体験に不安を感じている人など、マイナス思考になりがちかも知れません。いろんな感情が湧いてきて当然です。「自分だけが…」と思わずに、自分の感情を抑えすぎないようにしましょう。学校はいろんな人がいます。助けてくれる人もきっといます。保健室は、みなさんにとって助っ人になれたらうれしいです。困ったことや不安なことを少しでも吐き出したいと思ったら、ぜひ来室してみてください。



高校生ができる！！

歯の健康習慣を考える

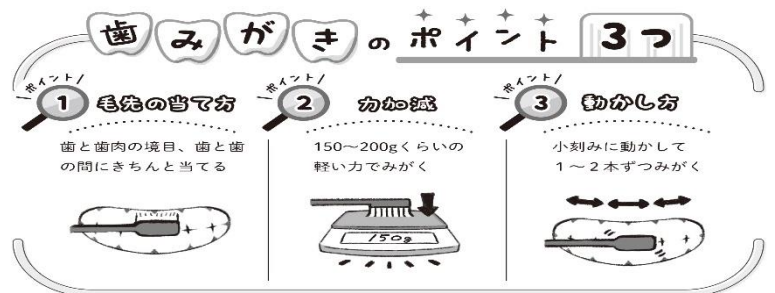


左のグラフは、本校の昨年度の歯科検診の学年別の結果です。1年生は現2年生、2年生は現3年生です。

美高生のみなさんは、う歯（むし歯）なしの割合が高いです。この調子でう歯のない人は日々の口腔ケアで健康を維持しましょう。

う歯のある人は、早めに治療に行くことをお勧めします。残念ながら、う歯のある人で未処置の人が多くいることが美高生の健康課題の一つです。

歯の健康は全身の健康にも影響を及ぼします。自分でできる口腔ケアを積極的に行い、健康な歯を保ちましょう！



だんだんと暑い日が多くなってきました。

熱中症になりやすい時期です。今年は特にコロナウイルスの影響で、外に出る機会が減っています。

そんな中、部活動も再開され、熱中症を発症する人が出てくるのではないかと心配しています。また、登下校においても熱中症になる可能性があります。学校が始まっているのに焦りがあるかも知れませんが、まずは体を暑さに慣らすことから始めていきましょう。「急がば回れ！」です。

歯みがきにちょい足して…

1. 糸ようじや歯間ブラシを使いましょう！

歯みがきだけでは取れない汚れを除去することでう歯をさらに防げます。



2. フロの力を借りよう！

かかりつけの歯科を持って、定期的なデンタルチェックやクリーニングをしてもらいましょう。



お父さん ありがとう

～6月21日は「父の日」です～

みなさんにとってお父さんはどんな存在でしょうか？いろいろな関係性があると思いますが、間違いのないのは、「お父さんがいて私が存在する」ことです。

1年に1度はお父さんに感謝の気持ちを伝えてみませんか？