

保健だより

6月号

令和2年6月3日発行

京都府立北嵯峨高等学校 保健室

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、学校が臨時休業となつてしまい、今月からようやく再開となりました。臨時休業中は外出の自粛もあり、家庭で過ごす日々が続いていたと思いますが、規則正しい生活をおくることはできていましたか。これからますます気温も高くなり、疲れやすく、また脱水症状を起こしやすくなるため、水分補給をしっかりと行いましょう。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間も
しっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに
診てもらおう



☆6月の健康診断予定☆

胸部X線（1年生のみ） → 6/12（金）
検尿【1次】 → 6/18（木）、6/19（金）
【予備日】 → 6/25（木）
予告・・・検尿2次は 7/28（火）～30（木）の予定

◎健康調査問診票の提出も忘れずに！！



引き続き

新型コロナウイルス感染症予防も忘れずに！！

【感染防止の基本】 ①身体的距離の確保 ②マスク着用 ③手洗い

- 人との間隔はできるだけ2メートル空け、会話の時は可能な限り真正面をさける。
- 常時マスクの着用。また、マスクが手に入らない場合は手作りマスクを活用。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。もし、石けんがない場合でもしっかりと水洗いを行うことが感染症予防につながる。自分用のハンカチやタオルの持参も忘れずに。

その他にも・・・☆毎朝必ず検温し、自分の健康状態を確認する。

☆こまめに換気する。可能であれば、2方向の窓を同時に開ける。

☆不要不急な外出はひかえる。

