



令和 元年 6月2日(火) 埼玉平成中学・高等学校保健室

あじさいの花が美しい季節になりました。暑い日も増え、雨も多く、気温が不安定で体の調子を崩しやすい時期です。また、じめじめして食中毒の原因になる細菌も増殖するので、食中毒にも注意が必要です。

規則正しい生活、良い睡眠、バランスの良い食事を摂ること、など気を付けて毎日元気に過ごしましょう。

～むし歯について～



むし歯はそのままにしておけば治るものではありません。放置されたむし歯はどんどん進行し、歯を抜いてしまわなければならない状態になることもあります。そうなる前に、必ず歯科医院を受診し、将来まで自分の歯を残せるようにしましょう。

～お口の健康と身体の健康のつながり～

近年、歯周病が全身疾患を誘発する原因になっていることが解明されてきました。歯周病細菌を保持している口内で食べ物を咀嚼し、体内に取り込むこと、または、器官や血管から歯周病細菌が入り込むことで、肺炎や心疾患を引き起こす可能性があります。全身疾患の予防のために、まずはお口の健康を心掛けましょう。

みなさんは、セルフケアと、フロケアの違い知っていますか？

～セルフケア～

自分で手入れすること

- ①正しい方法での歯ブラシ
- ②洗口剤によるぶくぶくうがい
- ③歯間ブラシやデンタルフロスで母と歯の間をきれいにする
- ④食生活や食習慣の見直し

～フロケア～

歯医者さんで手入れ、管理をしてもらう

- ①定期健診
- ②病院等での歯磨き指導
- ③歯のクリーニング
(病院での歯のお掃除、歯石除去など)

デンタルフロス		歯間ブラシ	
隙間が狭い部分に		隙間が広い部分に	
ホルダータイプ	ロールタイプ	し字型	l字型
F字タイプ	Y字タイプ		
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

デンタルフロスは1日1回、歯みがきをした後、寝る前に使用するといいです。



新型コロナウイルスの感染者は緊急事態宣言の効果もあり、減少傾向にありますが、まだまだ油断はできません。学校でも感染予防の対策はしていきますが、皆さん一人ひとりが学校以外の場所でも、感染を広げないという意識を持って生活してほしいと思います。

この③と④は5月中に課題と一緒に配信したお知らせの一部です。もう一度確認しましょう。

③ 感染が広がらないようにしましょう。

- 風邪の症状などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
- 元気な人も、ウイルスがうつらないよう「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。

④ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

- 正しいことを知るの大切なことですが、辛いようなら、見ないようにしましょう。

～新型コロナウイルス、気を付けるのは感染だけではなく、心の状態のお話～

ニュースなどで毎日、新型コロナウイルスの情報が取り上げられることが日常へと変わってきました。メディアなどから不安を強くするような情報や、SNSなどからデマや誤った情報が流されることもあります。また、感染防止のために、登校することや友人と遊ぶことが制限され、孤独も感じますよね。

このような状況は、なんだか元気が出ない、なんだかイライラする、いつもならしないような行動をしてしまう、など心が不安定になる可能性が多くあります。これは特別なことではなく、大人でもなるくらい普通のことです。そんな心になってしまったら、どうすればいいでしょう？



- ① まずは、おうちの人、友人、学校の先生などに相談してみましょう。話しやすい人に話すことで楽になることもあります。みんな一人じゃない！
- ② 新型コロナウイルスについての情報を見ないようにする。
- ③ 心療内科等の専門の先生に相談する。という選択肢もあります。

★埼玉平成にもスクールカウンセラーの先生が、毎週木曜日にいらっやっています。

阿部 桂子 先生 という先生です。とても優しい先生です。カウンセリン希望の生徒、保護者の方は、保健室までお気軽にご連絡下さいね。