

ほけんだより

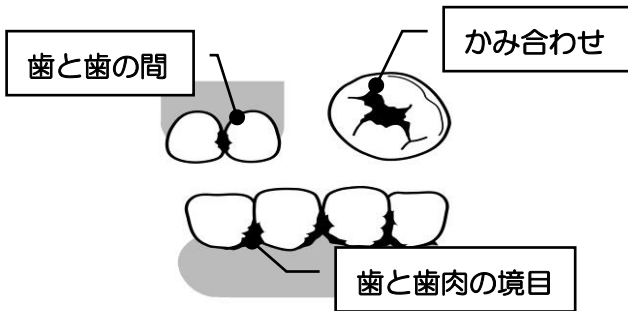
令和6年6月3日
No.5 佐世保市立光海中学校 保健室

校内にも夏服に衣替えをした人が増えてきました。この時期は、日々の気温差や、日中と朝や夕方の気温差も激しく、体調を崩しやすいときです。体調を崩す人も増えているようです。生活リズムを整え、体調管理に気を付けましょう。また、感染症や食中毒にも注意が必要な時です。せっけんでの手洗いをきちんと行いましょう。

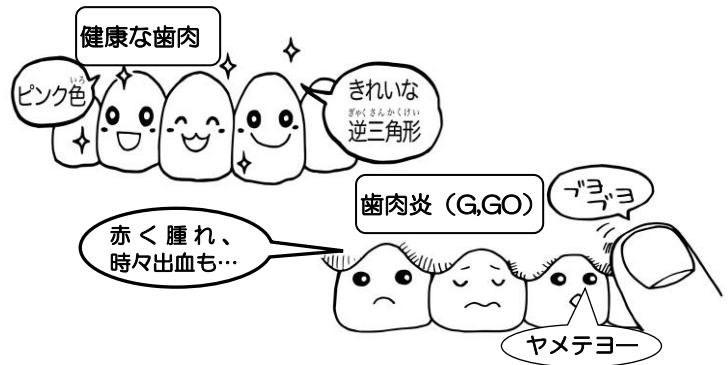
6月4日～6月10日 歯とお口の健康週間 ～自分の歯や歯肉を見てみましょう！～

虫歯や歯肉炎の予防には、まずは自分の口の中の状態を知ることが大切です。自分の口の中を観察して、歯の汚れ(歯垢)がついていないか、歯肉に腫れや出血がないかどうかを見てみましょう。

【歯の汚れ(歯垢)がつきやすいところ】



【歯肉の観察ポイント】



先日行われた歯の検査結果はいかがでしたか？ C(シー:虫歯)やCO(シーオー:虫歯になりかけている歯)があった人は早めに歯医者さんで診てもらってください。痛みのない、軽いうちに治療をすれば、治療は短い期間で終わり、費用も少なくて済みます。また、G(ジー:歯肉炎)やGO(ジューオー:歯肉に炎症がある)と診断された人も歯医者さんで診てもらいましょう。歯肉炎は口臭の原因になったり、ひどくなると歯槽膿漏(しそうのうろう)という歯茎の病気になりになり、歯が抜け落ちたりすることもありますから、そうなる前に治療をすることが大切です。軽い歯肉炎はていねいにブラッシングをすることで、改善されます。

保護者の方へ

○健康診断もほとんどが終わり、受診や治療が必要な場合は結果のお知らせとともに受診をお願いしています。早めに受診をされ、受診をされましたら病院で受診結果等を記入してもらい、学校へ提出をしてください。

○授業中や部活動中のけがなど、学校管理下でのけがに対する補償として、「スポーツ振興センター災害共済給付制度」があり、すでに保護者の方から掛け金460円を徴収し加入をしています。学校管理下でのけがは、佐世保市の「福祉医療制度」を使用しないようお願いしていますが、福祉医療制度を利用された場合でも申請ができますので、学校でのけがで受診をされた場合はお知らせください。



スクールカウンセラー 6月の来校日

6/13 13:00～16:00

6/20 8:35～12:35

6/27 13:00～16:00

※相談には予約が必要です。
担任の先生または保健室まで。

