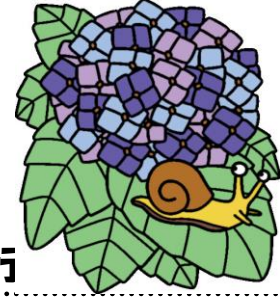


# かがやき

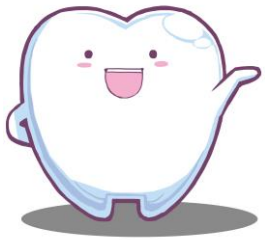
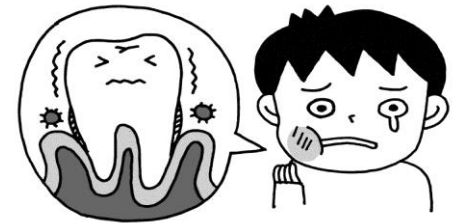
平成30年 6月 発行



6月の健康目標は

## 「口腔の健康や体の清潔を心掛けよう」です

6月4日～10日は「歯の衛生週間」でした。今年の歯科検診の状況は、むし歯のり患者は少なくなってきましたが多くなってきたのが歯肉炎をはじめとする歯周病です。歯周病の主な原因は歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラーク）や歯についた歯石。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉を含め、しっかりとケアすることが大切です。



歯と口は食べ物をとり全身に栄養を送るための大切な“入り口“

です。そして歯周病は進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、ぜひ覚えておいてください。

## 治療勧告書を配布しました！

健康診断がすべて終わり、治療勧告書を配布いたしました。すでに「受診の結果」が提出されている生徒もいます。まだ医療機関を受診していない生徒は早めに受診および治療を進め、その結果・経過について報告をお願いいたします。

なお治療勧告書をもらわなかった生徒は異常がありませんでしたので引き続き健康管理に気をつけて生活してください。

受診のおすすめ、



届いたら…?

## 体を衛生的に清潔に！

湿度も高く、カビや菌が増える季節です。いつも着ている服や自分の体……。今この季節は一年で最も衛生的に過ごすことが必要な時期です。

- ① 爪は短く切りましょう。
- ② 清潔なハンカチ・タオルを持ってきましょう。
- ③ 食中毒予防！きちんと手洗いをしよう。



## ～適度に+上手に活用を～

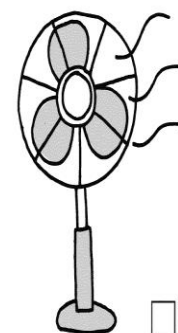


□設定温度は28℃を基本に

□閉めきっていた部屋はまず換気



□寝るときはタイマー設定を



□扇風機との併用で節電効果もアップ



□風向を調節(体に直接あてない)