

ほけだより6月

平成29年6月15日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室



いよいよ梅雨入り！色んなことに気を付けよう

今年の関東の梅雨入りは6月7日と速報が出ました。梅雨入り明けの日程は確定の日ではなく、あくまでも予測の速報になります。梅雨入りの目安は、比較のお天気のいい日が続き、比較的雨が多くなって、日照時間が少なくなってきた時期に入るまでの、移り変わりの時期が5日間ほどあります。この5日間の真ん中の日を、梅雨入りとしています。梅雨入り明けの日がちが確定されるのは、梅雨が終わった9月に出るのです。

これから雨の日が増えていくので、ジメジメして床が滑りやすくなります。また、カサで周りも見えにくくなるので事故やケガに注意しましょう。また、蒸し暑かったり、肌寒かったりして体調も崩しやすいので、気温の差には気を付けましょう。



受診のおすすめ



届いたら…?

●「検診結果のお知らせ」を受け取ったら…
学校で行う健康診断の検診・検査は、たくさん的人数を一斉に行う「スクリーニング（ふるい分け）」という方法で実施しています。ですので、最終的な診断結果ではありません。それを知るためには、専門の医療機関で改めて診てもらうことになります。
例えば視力検査・眼科検診では、特に視力がC（0.6以下）だった人、また頭痛があったり、見えづらくて目を細めてしまう人などは一度受診することをおすすめします。自分ではあまり感じていなくても、よいほうの目が見えにくいのを補っていて、視力が落ちていることに気づかないこともあります。早めに受診をしましょう。また、歯科検診のお知らせで、むし歯（C）があった人は必ず受診しましょう。今のうちにしっかり治療しておかないと、食べたい物が食べられなくなってしまうかも？いつまでも、美味しい食事ができるように歯は大切にしましょう！

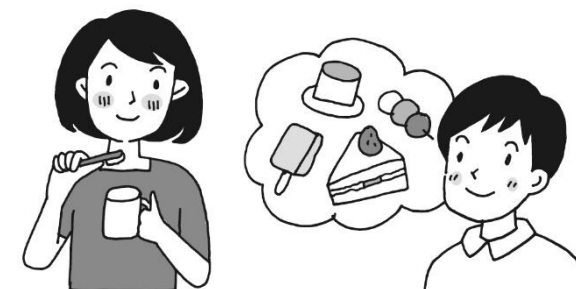
医療機関での検査後、診断結果の報告をお願いします。また検診当日に欠席した人は、欠席者通知を受け取り次第、早めに受診して、結果の報告をお願いします。



歯と口をもっと元気に 「セルフケア」と「フロケア」

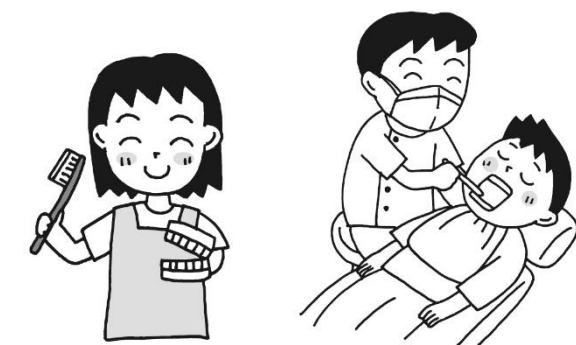
セルフケアとは？

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗口剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



フロケアとは？

- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス



基本はあくまでも自身による毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。

エアコンはじめました

～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）