

# ほけんだより 6月

徳島県立海部高等学校  
令和6年6月 発行

梅雨の季節になりました。雨の降る日が多くなり、ジメジメと湿度が高くなることで、気分が晴れず塞ぎ込んでしまうときがあるかもしれません。雨音に耳を澄ませてリラックスしたり、雨に濡れて輝く緑を楽しんだりするなど、雨の風情を楽しむ余裕があるといいですね。

## 梅雨時 注意すること

### 「事故」に注意！

雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても、ヒヤリとした経験があるのでは？雨の日はいつも以上に事故に注意しましょう。



### 「けが」に注意！

雨が降ると、階段や廊下は滑りやすくなります。濡れているところはできるだけ避けて、走らず、ゆっくり歩いてください。



### 「食中毒」に注意！

温度や湿度が高くなると、細菌の繁殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。



### 「熱中症」に注意！

熱中症は夏になるものと思われがちですが、今の時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症になる可能性があります。

体調が悪いと感じたら、無理をせず、休養しましょう。意識がもうろうとするときや自力で水分を飲めないようなときは、ためらわず救急車を呼びましょう。

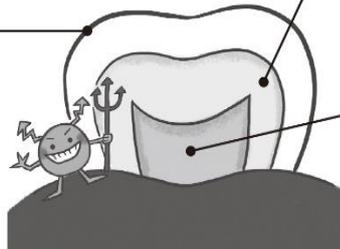


6月4日～10日は、歯と口の健康を見直す週間です。6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたことが始まりだそうです。

## 虫歯 気つかないうちに... はどこまで進んでいる？

### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

### 髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

### 大事なのは

- 虫歯の原因になる菌を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

## 健康診断の日程（6月）

項目	実施日	対象
歯科検診	6月6日（木）	全校生徒
耳鼻科検診（1回目）	6月20日（木）	3年生該当者 1年生2クラス
耳鼻科検診（2回目）	6月27日（木）	2年生該当者 1年生2クラス

