

ほけんだより6月

No. 3

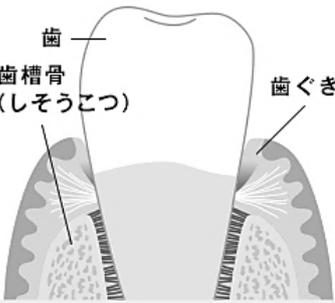
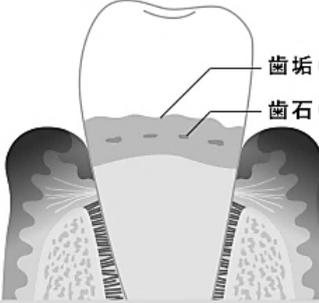
R5. 6. 2

五島高校定時制

6月に入り、じめじめする日が多くなってきましたね。この時期は食中毒や熱中症に注意が必要です。学校におにぎりを持ってくる人は保冷剤を使う、食べる前にカビなどがいないか確認をするようにして食中毒を予防しましょう。また、今は定通大会に向けて体育の授業が多くなっています。こまめな水分補給と十分な休養を取ること、体操服やタオルはすぐに洗濯をして清潔にすることを心がけましょう！

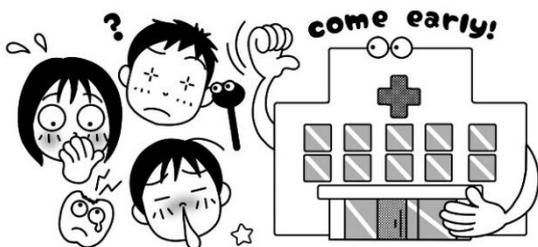
★今月の保健目標：歯を大切にしよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康は全身の健康にもつながっています。歯と口だけでなく、全身の健康のためにも歯みがきをしましょう！

健康な歯ぐき	歯周病	
 <p>歯 歯槽骨 (しそうこつ) 歯ぐき</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきは引きしまっていてピンク色をしている 	 <p>歯肉炎</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきがはれて出血しやすい 歯を支(ささ)える骨は健康(けんこう) 	 <p>歯垢(しこう) 歯石(しせき) 歯周炎</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきははれている 歯がグラグラし、血や膿(うみ)が出る 歯を支える骨が破壊されている
		<p>しこう 歯垢</p> <p>むし歯菌(きん)が作ったネバネバしたかたまり。むし歯の原因にもなります。</p>
		<p>しせき 歯石</p> <p>歯垢(しこう)が固まったもの。口臭(こうしゅう)の原因にもなります。歯石(しせき)は歯みがきでは取れないので、歯医者さんでの治療(ちりょう)が必要です！</p>

自分の歯を失う原因で最も多いのは歯周病(ししゅうびょう)です。歯周病(ししゅうびょう)は歯垢(しこう)が原因となって起こります。軽度(けいど)の歯肉炎(しにくえん)は丁寧に歯みがきを行い、歯垢(しこう)を取り除くことで改善(かいぜん)できます。丁寧(ていねい)な歯みがきで、歯周病(ししゅうびょう)やむし歯を予防(よぼう)しましょう！

検査・治療をすすめられたら



早めに受診(うけしん)しましょう

健康診断(けんこうしん断)の結果(けい果)を配付(はいぷ)しました。自分の体の状態(じょうたい)を知ることができましたか？むし歯や視力(しりき)などが悪化(あくか)する前にする前に病院(びょういん)に行きましょう。

五島市(ごしまし)では18歳(いりゅうひじよせい)まで医療費助成(いりょうひじよせい)を受けることができます。助成(すけい)の対象(たいしょう)になっているうちに治療(ちりょう)を終わ(おわ)らせましょう！

