

☂ ほけんだより 6月

十津川高校 保健室 No.3

梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとりなどの工夫をして、体調を整え雨に負けず元気いっぱい過ごしたいですね。



☆皮膚トラブルに気を付けて☆

この時期、汗や、太陽の光によって皮膚トラブルが多い季節でもあります。こまめに汗を拭くなどして予防するようにしましょう。

ひふ 皮膚トラブルって？

① あせも



あせもは、たくさん汗により、汗の出口が詰まることができます。赤や白色のぶつぶつが出てかゆくなります。

② とびひ



とびひは、皮膚をかいたときにばい菌が入ってできます。豆くらいの透明なぶつぶつができます。

③ みずいぼ



水いぼは、人と触れてウイルスが皮膚の中に入ります。菜くらいの透明なぶつぶつができます。

6月の健康診断予定

結核検診：6月8日(水)

眼科検診：6月10日(金)

内科検診：6月15日(水)

心電図検査：6月15日(水) ※結核検診と心電図検査は1年生のみ対象です。

○5月に歯科検診がありました

「8020運動」という言葉は知っていますか？

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

(今現在の皆さんの歯は28本の人が多いです。)

今回の検診で受診勧告書もらった人はできるだけ受診するようにして、健康な歯を保つようにしましょう。



おいしく食べるために必要な歯の本数

18~28歯



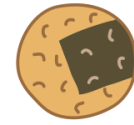
フランスパン



たくあん



酢ダコ



堅焼きせんべい



スルメイカ

6~17歯



かまぼこ



れんこん



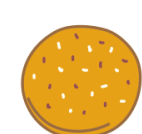
豚肉(薄切り)



おこわ



きんぴらごぼう



せんべい

0~5歯

ナスの煮付け



うどん



バナナ