

# ほけんだより6月号

古知野高 定時制  
保健室 6/16

## 雨の日 事故にあわないために

### 雨の日の特徴

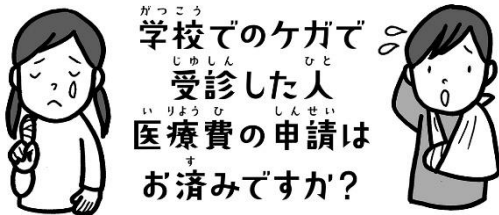
- まわりが見えにくい
- 音が聞こえにくい
- 道路が滑りやすい
- 車の運転者から気付かれにくい

まわりが見えていますか？



下校時は暗く、特に危険です。周りを見て、足元に注意しましょう。

## !! けがの件数が増えています !!



がっこう  
学校でのケガで  
じゆしん  
受診した人  
いりようひ  
医療費の申請は  
す  
お済みですか？

体育、部活動、登下校中の  
けがは、保健室までお知らせください。

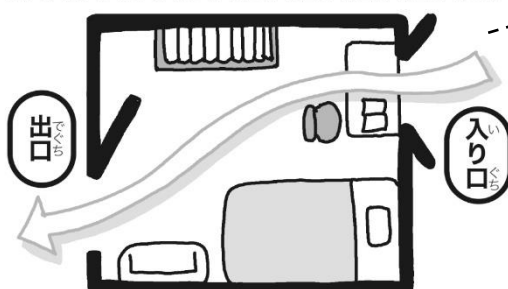
## 雨の季節もしっかり換気

風が弱く、じめじめした空気が室内に  
とどまりやすくなります。



### POINT 窓の開け方

かんきは、<sup>くうき</sup>空気の<sup>とお</sup>通り道<sup>みち</sup>をつくるのがポイントです!



風がないときは…

空気の入りを小さく  
出口を大きく開ける

※気圧の差で、  
空気が流れやすくなります。

Q

むし歯になっても  
歯みがきでなおせる？

A: なおせる

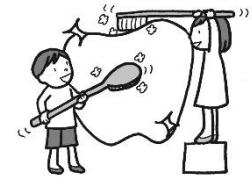
B: “なりはじめ”はなおせる

C: なおせない



「むし歯のなりはじめ」…白くにごる、茶褐色に変色する。

丁寧な歯みがきでなおる。



「むし歯」… 黒く変色したり、穴があいたりする。

歯医者で治療する必要がある。

クイズの答え…B

\*\*「みがき残し」やすい箇所\*\*

歯と歯の間



歯と歯肉の境目



前歯の裏側



奥歯の

「みぞ」



歯並びの凸凹

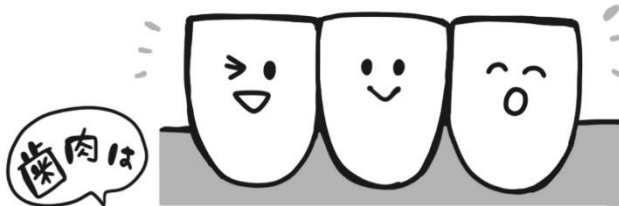


奥歯の後ろ



\*\*歯肉の見方\*\*

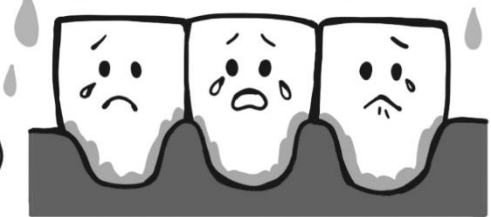
《健康な状態》



歯肉は

- 薄いピンク色
- 三角形に見える
- 引き締ま、こいて硬い

《歯周病かも》



歯肉は

- 赤っぽい色をしている
- 丸みがあってぷよぷよしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

スマホと健康・・・ながらスマホ

歩いているとき、スマホに気を取られたり、周りの音を遮断したりすると、思わぬトラブルにつながります。

学校内をはじめとした公共の場では、周りの変化にすぐ対応できるよう、気をつけて使いましょう。

