

保健だより 7月

2019.7 遠野高等学校 保健室

期末考査も終わり、あと 2 週間で夏休みですね。梅雨明けにはまだ遠いため、湿度の高い日が続く、軽度の熱中症やカゼで来室する人も見られます。夏休みの間も熱中症や病気・ケガなどに注意し、部活動や家族旅行、趣味やアルバイトなどを楽しみ、心も体も充実した夏休みを過ごしてくださいね！2 学期も元気に会いましょう！虫歯や歯周病、視力などの治療も忘れずに…。



3-1 の皆さんより…「昼食後の歯みがきでおススメなことは？」

5 月 15 日の歯科検診日から全員で毎日昼の歯みがきを頑張っている皆さんに聞きました😊

- 第 1 位 : 毎日歯をみがくようになった / 口の中がさっぱりして気持ちよくなった
- 第 2 位 : 虫歯や歯周病を予防しようと思った
- 第 3 位 : 口臭が気にならなくなった / 歯みがき後お菓子などを食べなくなった
- 第 4 位 : 虫歯や歯周病を早く治そうと思った
- 第 5 位 : 5 時間目の授業が眠くならなくなった

以上の結果より、就職活動や受験勉強で忙しい 3 年生の皆さんですが、「面接で好印象」「学習効果のアップ」「肥満予防」「初期虫歯・軽度の歯周病の治ゆ」「感染症予防」「球技大会での活躍」を期待できることが分かりました！

全校生の皆さん、ぜひ夏休みも丁寧な 1 日 2 回以上の歯みがきを続け、「球技大会」「秋の新人戦」「2 学期の中間・期末考査」で成績アップを目指しましょう！

歯みがきは、自分みがき。

歯を大切にして、未来につなげよう。



白い歯はエチケットの基本。



けん
中2。とにかく部活一直線。

私も白くてキレイな歯になれるかな!?

さあや
高2。おしゃれが気になる。

歯って将来にも関わるって聞いて気になって…。

ゆうや
真面目な高3。受験勉強中。