



令和4年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

最近、保健室は健康診断でいつも慌ただしい…。そんな毎日を癒すのはYouTubeのマッサージ動画。長く見すぎないように気を付けつつ、マッサージに行きたいなあと思う今日この頃。



お口の健康のための「予防歯科」とは

歯科検診で異常があってもなくても

歯科医院などでの
プロケア

- 一人一人に合わせた
- ・歯磨き指導
- ・クリーニング など

両立することで
お口を健康に!

自宅で実践
セルフケア

- プロの指導のもとに行う
- ・歯みがき
- ・デンタルフロス など

口腔トラブルが起きる前に、まず予防。生涯、自分の歯でおいしくご飯を食べよう!

歯科検診で
所見があった人は
2学期始業式までに
受診を!

すでに治療中だったり、定期受診をしている場合は、主治医さんの指示に従ってください。

フッ素入り歯磨き剤を使っている場合…
うがいは少量で1回がおすすめ

うがいをしすぎない方が、フッ素が長く口の中に留まるので、むし歯予防におすすめです。

歯磨きの後、水やお茶を飲むのもしばらく控えるとさらに効果的!

友だち、おとな、情報、知識につながるために。
#つながるBOOK

付き合ったらセックスしなきゃいけない?

自分のペースで決めていいんだよ。

周りからのプレッシャーで決めなくていい。ペースが違うときはゆっくりの方にあわせよう。

する前に話してみよう

- セックスについてどう思ってる?
- したいと思ってる?
- どんなことが不安?
- 避妊方法のこと知ってる?
- 性感染症のこと知ってる?
- 避妊に失敗したらどうする?

セックスはコミュニケーションのひとつ。

意思表示をするのが大事!

したい!
(YES)

今日はやめとく
(NO)
でも大好き

ちょっと待って
(保留)
でも大好き

するのはいいけど
こじや嫌!
(条件つき)

このコーナーは「#つながるBOOK」(厚生労働科学特別研究事業)を参考にして作っています。

2RA保健委員(高橋・土門)

マスクの種類と外していいとき by 厚生労働省

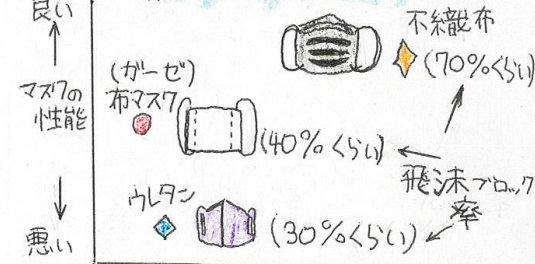
やっぱりマスクは着けなきゃだめ?

	屋外	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	○	○	×
会話をほとんど行わない	○	○	○
	屋内	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	×	×	×
会話をほとんど行わない	○	○	×

○つけなくていい ×つけなくていいけない

これからますます暑くなると思うのでマスクを外せるところは外して熱中症にならないよう気をつけましょう。

マスクって素材がたくさんあるけど結局何がいいの?



← 息のしやすさ →
息がしやすい 息がしにくい

ウレタン、布マスクは息がしやすいが捕集効率(市販では)が一番良い! だから時と場所によって使い分けた方がいいね!



2RB保健委員(富田・中本)

じめじめ注意報!

湿度が高いこの時期は特に体調に気をつけよう!

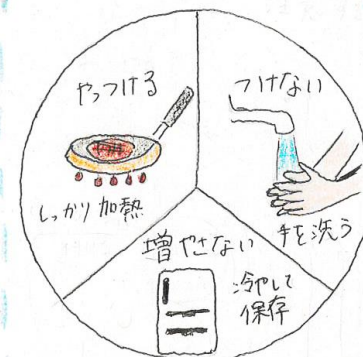


梅雨は湿度が高く温度差、気圧差が大きく体調不良になりやすい季節。その中で梅雨バテの対策法を3つお伝えするけど。

梅雨バテ対策

- 1 上半身と下半身の温度差が出やすいので靴下の重ね履き。めぐりの悪さを改善して汗を拭きとる。
- 2 半身浴で汗をかいてデトックス。梅雨は湿度も高く汗もかきにくいので半身浴でしっかりと汗をかこう。
- 3 レッグウォーマーでふくらはぎを温める。足先と同じくらいに大切な「ふくらはぎ」を温めることにより下半身に滞りやすい血液をポンプの要に心臓まで送り出す。

梅雨の気候は食中毒の原因になる菌が活発になるから注意するけど。



食中毒予防の三原則

食中毒を起こしやすい食べ物
加熱不足の肉や卵、二枚貝、生野菜サラダ、おにぎり など
弁当もしっかり食中毒対策しましょう!