

ほけん だより

令和4年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

あっという間に年が明けた気がします。年々、あっという間感が増しますみなさんはいかがですか。今年も自分のペースで、自分なりのがんばり方で、毎日を過ごしていきましょう。



それって「過敏性腸症候群」かも？

基本の対策は

規則正しい生活

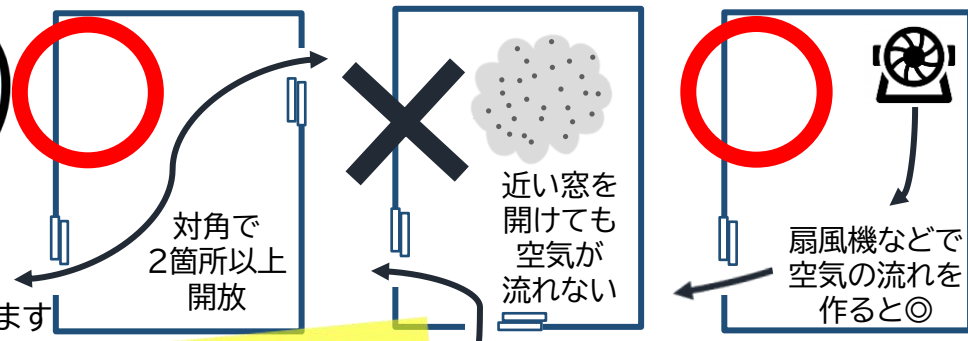
たくさん寝る

誰かに相談してみる



「過敏性腸症候群」は病気というより体質で、年齢とともに軽快していくことが多いそう。腹痛に悩んでいる人は、何かストレスを感じていることがあるのかも？病院受診をしたり、誰かに相談して自分の気持ちについて考えたりしながら、うまく付き合っていけるといいですね。

インフル・コロナに備えて
効率よく換気!

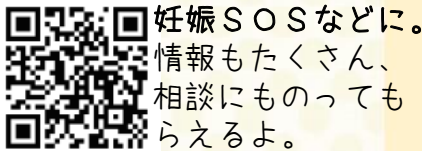
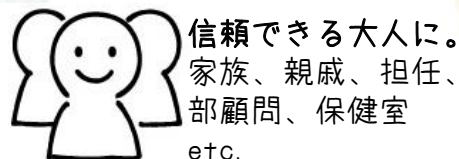
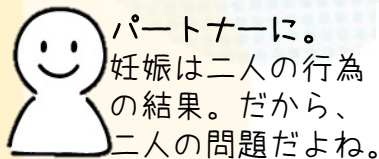


寒さのためか、換気が不十分なクラスがあります

友だち、おとな、情報、知識につながるために。
#つながるBOOK

妊娠が分かった。どうしよう？②

決められない、迷う時は、誰かに相談。



もし、産むと決めたら。

Q母子健康手帳はどこでもらえる？

市町村役場・保健センターに「妊娠届」を出せばもらえます。

Qお金がない...

出産費用は50万前後かかるけど、出産育児一時金支払い制度などがあります。

Q産んだ後育てられるかな

妊娠届を出していれば、いろいろな支援を受けられます。

Q学校辞めなくちゃいけない？

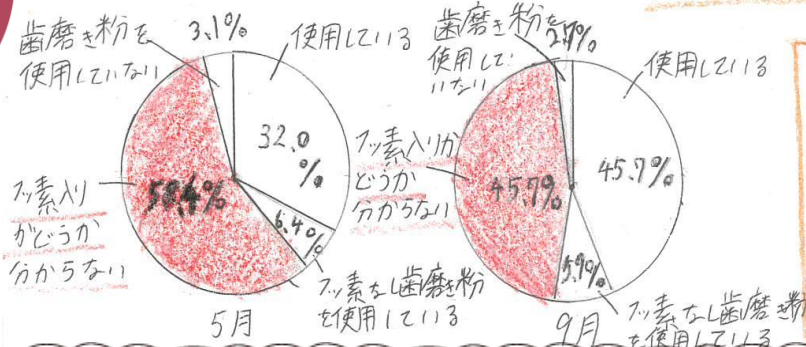
続ける方法はいろいろあります。妊娠したことで未来をあきらめないで。



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、抜粋して作っています。

保健委員 3E(市川康・上野)3A(宮澤・山内)3C(上松)

歯磨きでフッ素入り歯磨き粉を使用しているかアンケートを取ってみました!!



フッ素入りかどうか分からない人がとても多かったです。

一度、自分の使っている

歯みがき粉を
確認してみてください!!

歯みがき粉の特徴

歯みがき粉の用途は?

- 虫歯の発生や進行を予防
- 歯の質の強化や初期虫歯の修復
- 歯周病予防
- 歯の着色予防や除去の補助
- 口中の浄化作用による爽快感
- ネバ付きの軽減や口臭予防
- お口を潤し口渇感の予防

虫歯を予防したい!

→フッ素入りのはみがき粉
うがいは1回だけ歯磨き後は1~2時間

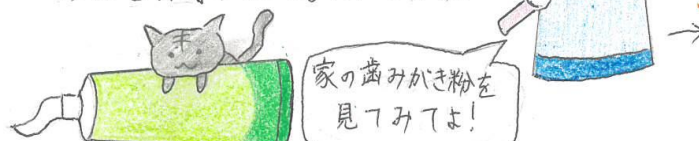
飲食を控える

歯の着色を防止したい!

→研磨剤入り歯みがき粉
使いすぎると歯を傷めるので1日1回や週3回など間隔を空けて使う
「清掃剤」と書かれている場合もある

歯みがき粉の適量は?

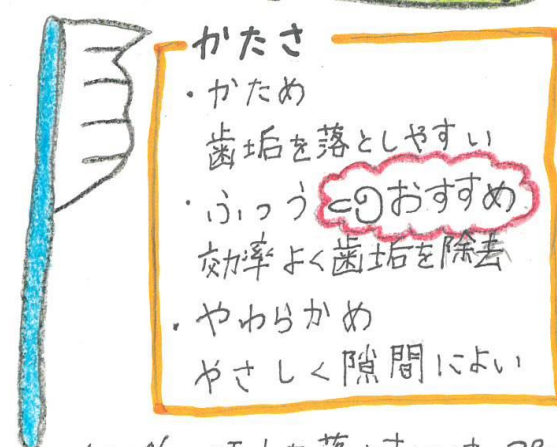
→ブラシの毛先全体の1/3~1/2程度
歯みがき粉が多いとしっかり磨けないことがあるのでブラッシングを意識する



家の歯みがき粉を見てみてよ!

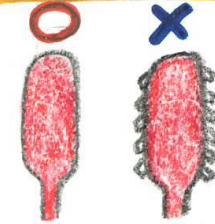
試行錯誤で歯垢を落とせ

歯ブラシ使用で60%の汚れが落ちる



歯間ブラシ・デンタルフロス使用で80%

交換
約1ヶ月に1回
※毛先に注意



隙間をきれいに!

100%の汚れを落とすには「プロのクリーニング」に行こう!