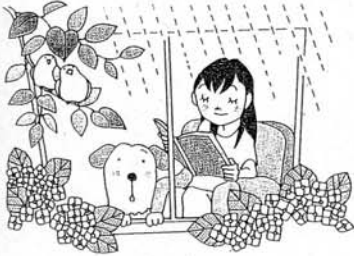


ほけんざり 6月

華陽フロンティア高校
(通信制課程)
2012. 6. 24 発行



6月の別名は水無月(みなづき)。梅雨に入り、雨の多い月なのに「水のない月」とは、不思議ですね。もともとは「水の月」を意味する「水な月」に漢字をあてたという説もあります。

梅雨時は、お天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調をくずしやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りましょうね。

おしゃれ障害を考えよう!!

青春真っ只中のみなさんですから、おしゃれをして自分をより魅力的に表現したいと思う人も多いでしょう。ただ本来必要ではないものを体や肌にくっつけたリ塗ったりするのは、そこには問題も生まれます。いつまでも健康な体でおしゃれを楽しむことができるように、その危険性を知っておきましょう!!

カラーコンタクトレンズ

カラーコンタクトレンズは着色している色素のために、普通のソフトコンタクトレンズよりも酸素を通しにくく、目の負担が大きいです。また色素により汚れが見えにくく、洗浄が不十分になりがちです。

また普段コンタクトレンズを1日使用していない人は、洗浄や保管が上手くできません。

⚠️ 友達同士で貸し借りしない。



タトゥー



ボディアートとしてアクセサリー感覚で周る人もいますが、タトゥーは一度周ると、一生元の皮膚には戻りません。レーザーでもきれいにとはとれません。

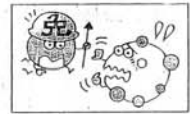
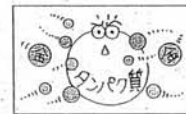
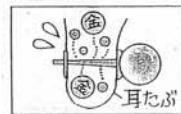
メスで切って切除しても痕が残ります。また金属を使った染料によるアレルギー反応や化学染料によるかぶれなどもあります。

保健室にもおしゃれ障害の本があります。ネイルやカラーについても載っています。

ピアス

ピアスの穴から細菌が入り、炎症を起こしてケロイドになったり、金属アレルギー(腫れる、かゆくするなど)を起こすことがあります。また、金属は熱伝導率が高いので、スキー場や暑い砂浜でしめやけや火傷に注意が必要です。

● 金属アレルギーのメカニズム ●



① 金属の成分が汗 ② 溶け出した金属がタンパク質と結合 ③ 免疫細胞が異物などによって溶け出す。とみなして攻撃する。

金属アレルギーの発症

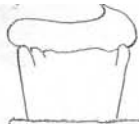
- ⚠️ 自分で、または友達同士で穴をあけないこと。
- ⚠️ 皮膚科で事前にアレルギーノッチテストを受け、自分に合っていない金属を確実認識するとよい。

治療済証明書の提出をわすれずに



今年度の健康診断の結果はどうでしたか?? 再検査が必要となった人は、必ず「医療機関

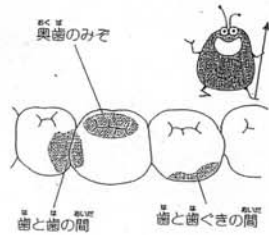
を受診し、専門の先生に診てもらいましょう。早く検査・治療をすることが時間もお金もかからない方法ですよ。また、3年生になって進路を決めるときに健康診断の結果が必要となる場合があります。未受診の項目がある人は、必ず受診してください。自分の夢や目標を叶えるためにも、健康を守るためにも、大切なことです。



6月4日はむし歯予防デーです

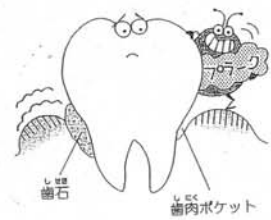
むし歯とは？

むし歯をつくるのは、
ミュータンス菌という糸状
菌です。ミュータンス菌
は食べ物(特に甘い
物)が口の中に入ってくると活発にはたらき、
「酸」をつくり出します。この酸によって歯が溶ける病
気がむし歯です。むし歯を予防するために、甘
いものを食べすぎないことや、食事の後すぐに
歯をみがくことが大切です。



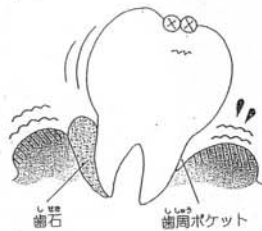
歯肉炎とは？

「歯周病」の初めの頃
の病気です。歯ぐきが
赤く腫れてゴヨゴヨに
なっており、歯肉ポケット
という溝ができています。歯みがきをしていると、出
血することもあります。
歯肉炎の原因は、むし歯の原因でもある、プラーク
(口の中の細菌のかたまり)です。むし歯と同様に
甘いものを控える、歯みがきすること大切です。



歯周炎とは？

「歯周病」のかなりひど
い状態です。歯ぐきだ
けでなく、歯を支える骨
も病気になっています。
歯周病がすすむと、永久歯がグラグラし、抜
けてしまうこともあります。歯医者さんで一度し
かすと診てもらいましょう。歯周炎の原因で
あるプラークを除去するために、歯みがきをき
んとしましょう。



プラークとは？

歯の表面につい
白いネバネバのことです。
細菌が固まってできてお
り、むし歯や歯周病
の原因になります。
ネバネバしているため、うがいでも取り除くことはで
きません。丁寧に歯みがきすることが大切です。プラ
ークが固まり、歯石になってしまった場合は、歯医
者さんで取ってもらいます。



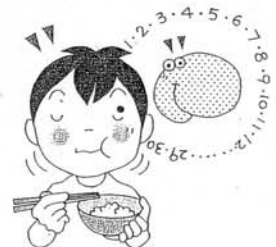
舌みがきしてる？

歯みがきをする時、舌
みがきも行っていま
すか？プラークは歯ご
けだけでなく、舌にもく
つきます。プラークが舌につくと、きれいなピンク
色から、白や黄色のような色になり、口臭の
原因にもなります。毛先のせわらかい歯ブラシ
で、軽くこするようにみがきましょう。



よく噛もう！

よく噛んで食べると、頭
のはたらきが活発に
なります。
あごを動かす筋肉は、
神経で月脳とつながっているため、食べ物を
よく噛んで食べると月脳が刺激され、頭のは
たらきが活発になるのです。
「一口30回」を目標に、食べ物をしっかり噛むよ
うにしましょう。



検診時の用語

C: むし歯 CO: むし歯になりかけ
G: 炎症を起こした歯ぐき GO: 炎症を起こしかけていた歯ぐき
6月10日は歯ブラシを携帯してください。検診前には必ず歯みがきを!!

