

保健だより



令和6年6月6日
東京都立第四商業高等学校
保健室

歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康診断後、歯の治療を勧められた生徒は早めに歯科を受診しましょう。受診が終わったら、受診状況報告書を担任に提出しましょう。



「練馬区HP お口のケア」から抜粋 保健委員が作成

歯の根元の歯垢を しっかり取る!



歯ブラシは、
も先を軽く細かく、
1カ所 20回
振動させます。



ハブラシリサイクルプログラム

ハブラシを定期的に交換し、お口の健康につながります。また、ハブラシリサイクルプログラムでハブラシの回収をすることで、プラスチックのリサイクルをし、SDGsに貢献できる取り組みです。保健室前の回収BOXで使い古したハブラシを回収しています。引き続き、ご協力よろしくお願いします。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!





SDGsについて考えよう

SDGsという言葉を知っていますか？ 私たちの生きる地球をよりよく変革していくために、国連（国際連合）で全会一致で採択された「持続可能な開発目標」です。

国や企業、さまざまな組織が取り組むような課題もありますが、私たち一人ひとり、日々の暮らしの中でできる

こともあります。たとえば、食べ残しを減らす、電気や水道の水を大切に使う…などです。ここでポイントになるのが、日本では昔から受け継がれてきた「もったいない」の発想です。

身の回りの「もったいない」に目を向けて、自分にできることから始めてみませんか。



体育祭後の心と体の健康について

今年の体育祭はそれぞれが一生懸命取り組み、笑顔が多かったことが印象的でした。大きな行事が一つ終わりましたが、気持ちの切り替え、休養はできていますか？体育祭後、風邪症状の生徒もみられます。心と体の健康について、十分気を配りましょう。心の不調を感じたら、誰かに相談することも時には必要です。遠慮せず相談にきてください。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ！



心の健康を
保つために
できること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ベットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

