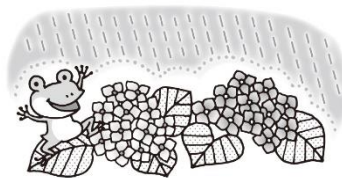


ほけんだより 6月

For Mental and Physical Health 2023(令和5)年6月号 松原中 保健室

6月に入り、水泳学習が始まりました。ふだんの体育よりも体力を使います。さらに日中の暑さもあり、日ごろよりも疲れを感じるかもしれません。その分、朝ごはん、睡眠をしっかりとって、元気な身体ですごせるといいですね。

水の中でも熱中症は起こります。ふだんよりも多めの水分をもってくるようにしましょう。



<健康診断について>

歯科健診の結果、「**歯列・咬合**」で受診が必要と診断された方は、すぐに矯正歯科医院へ行くのではなく、まずかりつけの歯科医に相談していただき、必要であれば、矯正をしている歯科医院等へ紹介してもらうようお願いします。

内科や歯科の健診の日にお休みをされた方には、順次健診のご案内をしていますが、最終の健診も受けられなかった場合は、今年度は未検となります。できる限り一年に一度は健診を受られるよう残りの健診日をお知らせします。

内科健診:6月15日(木)14時から 29日(木)14時から

歯科健診:6月15日(木)8時50分から

<新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について>

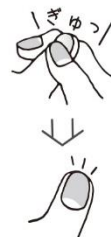
「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」とする。ただし、出席停止解除後、発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨する。

水分
足りている?

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。



ペットボトルの
飲み残しは
細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ… ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入っで増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの
水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

<スクールカウンセラー来校日>

6月12日(月) 26日(月) 藤井晴子先生

6月 29日(木) 中澤美穂先生

予約制 一人50分程度

相談してみたいなという人は、担任か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてください。保護者の方も利用していただけます。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまるとう炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。



歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。