

ほけんだより



令和4年6月1日
河内中学校 保健室

6月に入って本格的に暑い日が続く時期となってきましたが、体調はいかがですか？4月や5月は健康診断などの影響で変則的な日程が多かったと思います。6月もまた運動会や中間テスト、修学旅行などで変則的な日程が続いてしまい、大変かと思いますが、健康に気を付けながら今月も頑張りましょう。

保健目標：歯と口の健康について考えよう



+ 時間の経過

気をつけて！さまざまな歯・口の異常

むし歯

むし歯は、①酸をつくる「細菌」、②「歯の質」、③細菌のエサとなる「糖質(主に砂糖)」の3つの条件が重なり、さらに時間が経過することで発生します。



知覚過敏

冷たいものが歯にしみるという人はかなり多いと思いますが、それは知覚過敏かもしれません。知覚過敏の症状が頻繁に起きてつらい人は治療が必要になるので、歯医者さんへ行くことよいです。



歯周病

歯磨きをすると血が出たり、歯肉が赤く腫れていたりしませんか？もしかするとそれは歯周病かもしれません。実は、歯を失う一番の原因は歯周病なのです。心当たりのある人は歯医者さんへ行きましょう。



口の中のおい

嫌な口臭にはちゃんとした原因があるかもしれません。口呼吸になっていませんか？しっかり歯磨きができていますか？歯周病の症状はありませんか？見直してみると改善するかもしれませんよ。



親知らず

奥歯の奥に違和感があったり、歯が生えていたいしませんか？2本の前歯の片方から奥へと数えていき、8目目に歯があったらそれは「親知らず」です。親知らずはトラブルが多い歯なので、歯医者さんで診てもらいましょう。

ドライマウス

ドライアイという言葉は皆さんよく耳に思うと思いますが、「ドライマウス」は知っていますか？口の中の唾液が少なくなって乾燥した状態のことを言います。口の中が乾く、ネバネバする人は注意です。

歯フラシクイズ

Q1. 歯フラシはときどき新しくしましょう。その目安はどれくらい？

- ① 2週間に1回くらい
- ② 1か月に1回くらい
- ③ 3か月に1回くらい

Q2. 歯フラシの毛の部分には呼び方があります。正しい名前はどれ？

- ① つま先・わき・かかと
- ② あたま・からだ・あし
- ③ め・はな・くち

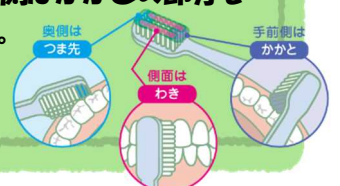
こたえ

② 1か月に1回くらい

歯磨きを続けていると約1か月で歯フラシの毛先が全体的に広がり、毛先を歯にしっかりとあてて磨くことが難しくなるため、1か月に1回を目安に歯フラシを交換しましょう。

① つま先・わき・かかと

奥歯はつま先、中央部や歯と歯肉のさかいめはわき、手前や歯の内側はかかとの部分を使うとしっかり磨けます。



運動会を楽しく迎えるための準備をしましょう



夜はたくさん寝る！

運動会は気力と体力をたくさん使います。前日は早めに布団に入り、十分に睡眠をとりましょう。

毎朝必ず体温チェック！

体温は平熱か？頭痛や腹痛、体のだるさはないか？確認しましょう。不調の場合は無理せず先生に相談してくださいね。



朝ごはんをしっかり！

朝ごはんは大事なエネルギーになります。当日は時間に余裕をもって起き、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

持ち物を確認しましょう

飲み物・体操着・ハチマキ・軍手・タオル・きなれた靴 など、忘れ物がないように前日の夜に確認しましょう



準備運動が大事！

準備運動をすることによって、

- ① 体を温めることができます。
- ② 運動中のけがを防ぐことができます。



油断大敵！こまめに水分補給をしましょう！

暑い日は熱中症にならないように！と皆さん心がけていると思いますが、涼しい日はどうでしょう？涼しい日でも運動をすることで汗をかき、体から水分が奪われていきます。また、のどや鼻の「粘膜」が乾燥してしまうと、細菌やウイルスがついてしまい、風邪などの原因になります。運動会当日の気温がもし低くて涼しくても、油断せずに水分補給はしっかりと行いましょう。



大丈夫かな？体調チェック

- 体温が平熱より 1℃以上高い
- 頭痛がある 腹痛がある
- 体がだるい 吐き気がある
- けがをしている 体が痛い

爪は必ず切っておきましょう

今、自分の指先を見てみてください。爪は長くなっていませんか？爪で自分や相手の体を傷つけてしまうトラブル・けがが運動会ではよく起きます。運動会の前日までに必ず切っておきましょう。白い部分が 5 ミリ以内になるまで切つてあるのが理想的です。



新型コロナウイルス
感染症予防を徹底さ
せて、行事を成功さ
せましょう！！

自分のハンカチ
ティッシュ持っている？

