

H30. 6. 25 発行
清原中
保健室

いよいよ梅雨に入り、雨の日が続いています。湿度が高くじめじめしたり、外で遊べなかったりするため、雨は嫌いという人もいると思います。でもそんな時こそ、雨の日だからできることを見付けたり、晴れた日は思いっきり外で体を動かしてみたり、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

運動会や宮っ子チャレンジウィーク、修学旅行などの大きな行事が終わり、むしろ暑い日も続くようになり、疲れが出やすくなっています。いつも以上に体調管理に努めましょう。



きらきらウィークを実施しました



6月4日～8日の5日間、朝ごはん食べよう週間と合わせてきらきらウィークを実施しました。きらきらウィークとは、歯みがきの習慣化をねらいとした清原地域学校園の取組で、自分自身の歯みがき習慣をチェック表に記入して振り返りました。また、給食時に、むし歯や歯周病に関することや歯みがきのポイント、噛むことの大切さなどについて保健体育委員長から呼びかけました。生徒の感想を紹介します。

- ・この一週間は歯みがきを徹底することができました。これを継続していきます。(1年男子)
- ・歯みがきをしたり三食をしっかり食べると、1日をとても気持ちよく過ごせました。これからも毎日食事をとり、歯みがきをして過ごしていきたいです。(2年女子)
- ・意識しなくても毎日の歯みがきは習慣になっていてよかったです。(3年女子)

歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い~~~~!

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ~~~~!

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。



なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

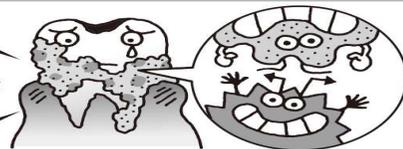


その原因は？

どっちも同じ **歯垢**だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢!

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。



6月の保健目標 歯と口の健康について考えよう

プールの授業が始まりました



学校では先週からプールの授業が始まりました。プールに入るためには体調管理が大切となります。無理をすると、体調がさらに悪くなったり、思わぬけがにつながることもあります。規則正しい生活とともに朝の健康観察を十分に行いましょう。

～前日までの準備はOK?～

- つめは切ってありますか？
- 耳の掃除をしましたか？
- 目、耳、鼻、皮膚の病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

～今日は元気にプールに入れるかな?～

- 朝食を食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- *調子の悪いところはありませんか？
- *熱はありませんか？

梅雨はこんなところに注意!



- けがや事故 雨に濡れた廊下や階段は滑りやすくなっています。また、傘をさしていると周りが見えにくくなったり、雨の日は視界が悪く路面も滑りやすいので注意が必要です。
- 気温の差 梅雨は蒸し暑かったり肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒い時は上着を羽織って上手に体温調節しましょう。
- 食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

各種健康診断が終了しました。健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要な生徒に通知を発行しています。通知を受け取ってから速やかに検査や治療を受けた生徒も多くいるようです。まだ受診できていない生徒は、自分の体を知り、病気などを早く治すためにも早めに医療機関を受診しましょう。結果については、学級担任へ提出するようお願いいたします。