

ほけんだより 6月

R元. 6. 17 発行
清原中
保健室

雨が降ると「天気が悪い」と言いますが、作物や草花にとっては恵みの雨となります。また、雨は私たちに雨上がりの虹や雨に洗われて輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけてみてはいかがでしょうか？

寒暖差があり体調管理が難しい時期ですが、規則正しい生活を心がけたり、衣服の調節をうまく行ったりして、健康的な毎日を送りましょう。



もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p>病気があある人は主治医に相談しましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日ももちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

ネットのウソ

「大麻は害がない」 「大麻は依存にならない。いつでもやめられる」

「海外では合法化されているくらい安全」 **これは全部ウソ!**

<p>大麻の害</p> <p>大麻には不安やパニックの他、精神疾患を引き起こす作用があります。また肺がんや、低体重児が生まれるリスクも。</p>	<p>大麻の依存性</p> <p>脳の中核に作用するため自分の意思ではやめられない「依存」に陥ります。</p>
---	--

2017年に警察に検挙された人で大麻の危険性を「全くない・あまりない」と答えたのは20歳代が最も多く70.8%でした。ネットのウソに惑わされ軽いノリで始める恐さを知ってください。

健康な歯でいるために

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯をなくす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯茎の間に入り込み、歯茎を攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です。進行していくと、歯と歯茎の間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

将来を変える歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎は歯茎が腫れて、歯と歯茎の間に少し溝ができた状態です。

歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
 - ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない
 - ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」
-

歯が欠けた! 抜けた!

歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

- ✗ 洗わない
- ✗ 歯の根っこを触らない
- ✗ ティッシュなどでくるまない

接着剤でつけたたりするのは、絶対ダメ!

抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

6月の保健目標 歯と口の健康について考えよう