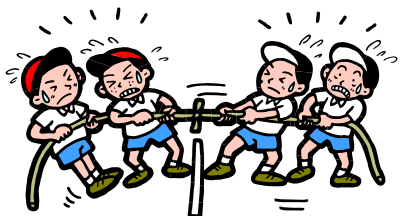


元気あい！



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和3年6月1日

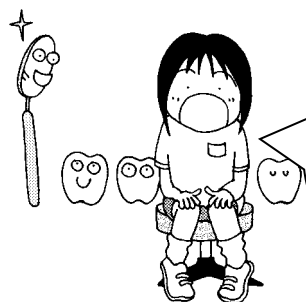


みんながんばった体育祭が終わり、だるい、疲れた、筋肉が痛いなど自分の体の不調を感じている人もいます。保健室に来る人の多くが、朝食をしっかりと食べていない、深夜まで起きていて寝不足だという傾向があります。体調の不調を訴える前に、自分の生活習慣を見直しましょう。

また、もうすぐ、水泳の授業も始まります。さらに、これから迎える梅雨の季節はジメジメして暑いので、熱中症の予防も必要です。体調を整えて学校生活を送りましょう。

6月の健康診断のお知らせ

項 目	日 程
眼科検診 1年～3年	6月 1日 (火)
内科検診 3年	6月 2日 (水)
歯科検診 3年	6月 3日 (木)
二次尿検査 対象者	6月 3日 (木)
内科検診 2年	6月23日 (水)
歯科検診 2年	6月24日 (木)
内科検診 1年	6月30日 (水)



耳鼻科・歯科検診では、マスクを外します。学校医への先生へのあいさつは声を出さず、心の中で言いましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意 食品の痛みの早い時期...消費期限に注意!! しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!	交通事故に注意 雨や傘で視界が悪くなります 車に注意!	晴れの日を上手に活用 晴れた日は思いきり体を動かしストレス発散!
いつも体を清潔に 汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう	スリップに注意 廊下や階段がすべりやすくなります 転んでけがをしないように!!	清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。お水にしよう!!



6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。



(日本歯科医師会 HP より)

国本中のみなさんは、残念ながら、全国平均と比べてむし歯が多く、治療率も低いという現状です。みなさんは、自分の口の中に何本の永久歯があり、そのうち何本がむし歯で、まだ治療していない歯があるか、むし歯は治してあるか把握していますか？

今年の「歯と口の衛生週間」の歯科医師会のポスターにあるように、一生の健康を支える自分の歯について考えてみましょう。

コロナ禍にある今の学校生活では、給食後の歯みがきは一斉に実施することはできませんが、自分で蜜を避けて歯みがきをしましょう。歯みがきは、むし歯の予防だけでなく、歯周病の予防、感染症の予防、口臭の防止、リフレッシュなどたくさんの効用があります。みんなもっともっと歯みがきしましょう。

給食後のエチケット歯みがき 大切なポイント

- 1 水道の込み具合や時間を考えよう。
- 2 歯みがき中は、話をしない。
- 3 できるだけ口を小さくし、前歯は手で覆いながら磨こう。
- 4 うがいの水は少ない量で、低い姿勢でゆっくりと吐き出す。
- 5 歯ブラシを清潔に保管する。



歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くぶよぶよ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。