

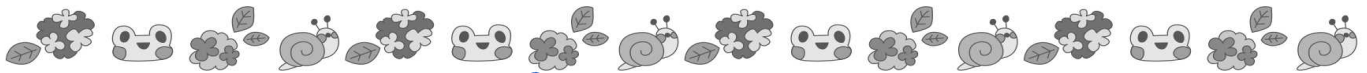
ほけんだより 6月

令和5年6月
陽南中学校保健室

6月の保健目標

むし歯や歯周病を予防しよう

はじめとした梅雨の時期になりました。どんよりした気持ちになりがちですが、今月は総体や体育祭など行事が盛りだくさんです。自分の持つ力を出し切れるように、体調を整えて過ごしましょう。基本は「早寝早起き朝ごはん」です。



健康診断について

学校での健康診断も残すところ、6月22日の眼科検診のみとなりました。受診が必要な生徒には「受診の勧め」を配布していますので、早めの受診をお勧めいたします。

また、定期受診されている方は、その旨を記載していただきご提出をお願いいたします。

保護者のみなさまへ ～色覚検査について～

4・5月にもお知らせしていますが、お子様の「色の見え方」について、6月22日(木)に行われる眼科検診にて、学校医の先生に相談することができます。

ご希望の方は、**20日(火)までに担任または養護教諭までお知らせください。**



歯周病について学ぼう！

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯茎が腫れたり、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茎の境目に歯垢が溜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。

自分の歯の状態を知るために、歯周病チェックをしてみましょう！チェックが多いほど、歯周病の可能性があります。

予防するには、毎日の丁寧な歯みがきはもちろん、よく噛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、寝起きにうがいをしたりするのも良いでしょう。

【歯周病の進行】

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、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 セルフチェック

- ☐ 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

けがの手当て

29日（木）には、数年ぶりに全学年合同で体育祭が開催されますね。皆さんもクラスの練習に力が入っていることでしょう。校庭で練習に励む声が、保健室まで聞こえてきます。

体育祭の練習・本番にはケガが付き物です。保健室の来室も増えてきています。自分でできる手当を知っておくと、今後の日常生活にも役立つので、ぜひ覚えておきましょう。

～3つのポイント～

①洗う



すり傷・切り傷

目にゴミが入った時など

- ・傷口を水道水できれいに洗い流し、できる限り砂を落とします。
- ・目は、涙で洗い流すか、洗面器に水をためて中でまばたきをします。

②冷やす



捻挫・打撲・突き指

やけどなど

- ・ケガをした部分に氷を入れたビニール袋などを当てて冷やします。
- ・やけどは、水道水で痛みが軽くなるまで冷やします。

③押さえる



鼻血が出た時

出血した時など

- ・座って少し下を向き、しばらく小鼻を強くつまみます。
- ・清潔なガーゼやハンカチなどで傷口を押さえて血を止めます。

熱中症の予防と対策

気温が高く、湿度が高い環境下で起きる体の不調を熱中症といいます。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能がうまく働かなかったりすることで体に熱がたまり、様々な症状を引き起こします。梅雨の時期は雨が多く湿度が高くなりますので、特に注意が必要です。

まずは熱中症予防！

- ①こまめに水分補給をする
- ②涼しい服装をする
- ③暑さに慣れる
- ④体調が悪い時は、運動をしない



熱中症かもと思ったら…

- ①すぐに運動を中止する
 - ②涼しい場所へ移動する
 - ③水分や塩分を補給する
 - ④体を冷やす
- ※回復しないときは救急車を呼ぶ



これから気温が高くなってきますので、予防と対策を知っておきましょう。また、今月の体育祭に向けて規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう。疲れた時は無理をせず、休むことも大切です。