



ほけんだより

令和4年度
陽西中学校
保健室



今月の保健目標
…**歯の衛生**

梅雨に美しく彩を添えてくれる紫陽花（あじさい）の季節となりました。
先日ニュースで、アナウンサーが今年は梅雨が来るのが早そうだと言っていました。紫陽花は土が酸性だと青、アルカリ性だと赤色になるそうです。
雨の中、鮮やかに咲く紫陽花の色を観察してみてください。



～保護者の方へ～

今月でほぼ健康診断は終了の予定です。提出物などのご協力ありがとうございます。

検診の結果、病院での診察をお勧めする場合は、速やかに通知を出しています。診てもらいましたら、結果を記入していただき、担任まで提出をお願いします。

忙しい日々ではありますが健康管理を行って、心身ともに健やかに過ごせるようにご協力をお願いします。

今後も、手洗い・手指の消毒・マスクの着用・ソーシャルディスタンスなどの感染予防対策を取っての実施を行っていきます。



16日（木）は 体育祭



少しずつ暑さに慣れよう

今月の保健行事

24日（金）内科検診 おおぞら学級・2の4・5 13：30～

30日（木）眼科検診 全学年 9：00～

梅雨時ですが、日毎に気温が上がってきます。
徐々に暑さに慣れて行きましょう。

熱中症対策について

～体育祭の練習も続いています。
朝食もしっかりとってきましょう。
毎日の自己管理を～



※こんな日は注意※

- ・急に暑くなった
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱く日差しが強い

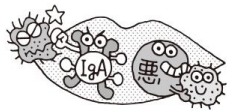


応急処置

- ・水分補給
- ・涼しい場所で休憩
- ・首、わきの下、足の付け根を冷やす

※体調がよくないと思ったら、無理をしないで、日陰で休みなどは止めの処置を心がけましょう。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

◎ 歯みがき中は
できるだけ口
を閉じよう



◎ うがいの水を吐き出すとき
は低い位置から
ゆっくりと

これも感染予防の
大切なマナーです



意外に重要 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング ×
みがき方 × 歯ブラシの質。**



はみ出してない？

意外に重要な
のが「歯ブラシ
の質」。毛先が1割ほど広がると、歯みが
きの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから
見ると毛先がはみ出していること。目安は
約1カ月です。「〇日は歯
ブラシ交換の日」と決め
ると、忘れなくていいですね。



力、入りすぎてない？

1カ月も経た
ないうちに毛先
が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく
力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるた
め、むき出しになった根元がむし歯になる
リスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽
い力でみがきましょう。

80歳になっても



歯20本以上をめざそう！

「8020運動とは80才になっても自分の歯
を20本残しましょう。」という運動です。

人は、自分の歯が20本以上あると、食事が
おいしくできるのだそうです。

歯の調子が悪いと→よくかめない→消化が悪
い→からだのあちこちの調子が悪くなる。「歯
は健康の源（みなもと）」です。

歯を食いしばれないと、思うように力も出せ
ませんね。

永久歯の後は二度とはえてきません。

一生使う歯。

大切にしていきましょう。・✧・