

R5. 6月発行

陽 東 中
保 健 室

梅雨の季節になりました。温度・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいです。「体調が悪い」と言いながらも、「忘れてしまった」「周りの人が着用していない」などの理由で、長袖や長ズボンを着用しない人がいますね。人それぞれ、その日の体調や気温の感じ方は違います。その日の自分の体調や気温にあった服装ができるよう、いつもジャージを鞆に入れておきましょう。

6月の保健目標 「歯と口の健康について考えよう」

あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

厚生労働省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけていない”と言えそうですね。

歯ブラシでは歯石は 取れない！

歯石は歯垢が石灰化したものです。歯と歯ぐきの境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。

表面がでこぼこしているので細菌が付きやすく、むし歯、口臭、歯周病などのリスクを高めます。

歯ブラシじゃ
取れないよ…



歯ブラシはきれい？

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しい歯ブラシに取り替えましょう。



歯の1本1本を丁寧に みがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本でいねいにみがこう。

1か所を10回
くらいみがく
といいよ！



歯肉炎について

歯肉炎とは、歯と歯肉との境目にたまった歯垢の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。



健康的な歯ぐき

うすいピンク

◀色▶ 赤っぽい

引き締まって、ピチピチしている

◀感触▶

はれていて、プヨプヨしている

歯と歯の間に、しっかり入り込んでいる

◀かたち▶

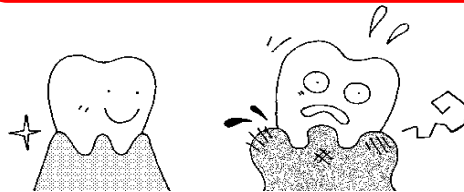
丸く厚みがあって、ふくらんでいる

出血しない

◀出血▶

指で押してみたり、歯みがきなどの刺激でも出血しやすい

あなたの歯肉は大丈夫？



歯肉炎の直接的な原因は、歯垢です。これを取り除く「注意深いブラッシング」で歯肉炎は改善できます。また、間食などの不規則な食生活を整え、健康的な生活を送るようにしましょう。



6月の健康診断

耳鼻科検診では、頭覆いを使用します。各自バンダナ・手ぬぐいなどを忘れずに用意してください。

1日(木) 内科検診 2年生

8日(木) 尿検査・歯科検診 3年生, 2年生 1～4組

15日(木) 耳鼻科検診 (全校生徒)

16日(金) 尿検査 (今年度、最後の回収日です)

22日(木) 歯科検診 2年生 5～7組, 1年生

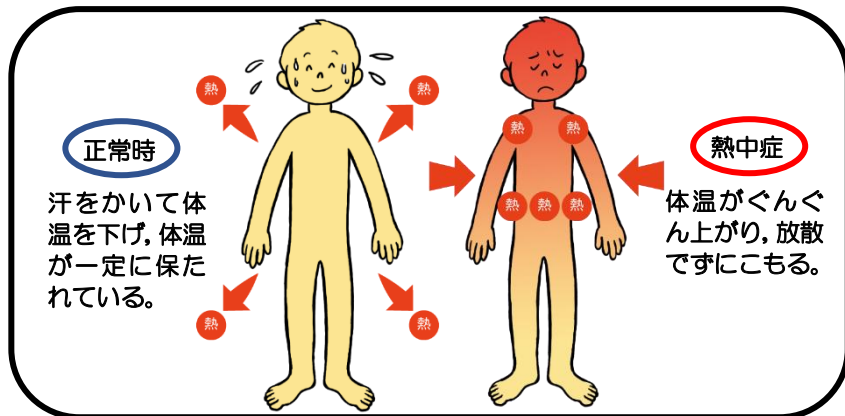
熱中症 早めの対策を！

6月になり、徐々に気温も上がってきます。本格的な暑さになる前に、体を暑さに慣れさせることが大切です。明日からすぐに体は変化しません。毎日少しずつの習慣が、熱中症の予防になっていきます。

熱中症について正しく理解し、予防対策しながら、自分の健康管理に努めてください。

熱中症とは？

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。



起こりやすい環境

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



熱中症になる原因として

- 朝食・昼食などをきちんと取らない
- 夜更かし・睡眠不足
- 暑さに慣れていない
- 屋外・屋内での激しい運動
- 病気の人（下痢などで脱水症状がある）



熱中症予防



<こまめな水分補給>

汗をかいたときは塩分もとれるスポーツドリンクなどを飲みましょう。休憩の度に飲むなどしてのどがかわく前に補給しましょう。

<規則正しい生活>

栄養バランスの摂れた食事を三食きちんと食べ、早寝早起きをして体調を整えましょう。体調が悪いと、より熱中症になりやすいです。

<服装の工夫>

下着は汗を吸収してくれるので、快適に過ごすことができます。必ず着用しましょう。帽子は直射日光を防ぐことができ、頭の温度上昇を抑えることができます。軽くて通気性の良い、つばの大きい帽子がお勧めです。

<暑さに慣れる>

熱中症の原因には、暑さに慣れていないことがあげられます。軽い運動をしたり、湯船につかったりして、日常生活の中で汗をかくことで暑さに慣れることができます。本格的に暑くなる前に体を暑さに慣れさせましょう。



もし熱中症になってしまったら・・・

- すぐに体を冷やしましょう。
 - ・涼しい場所へ移動する
 - ・首、わきの下、足の付け根などを氷で冷やす
- 体を冷やしても回復しない時や、重症の時は



119 番通報

