

ほけんだより 6月

梅雨入りして、ジメジメした日が続いていますね。保健室にも、頭痛や倦怠感、のどの痛みなど、体調を崩しての来室が増えてきています。

湿度の高い外と、冷房の効いた涼しい室内を出入りすることで、体調を崩しやすくなりがちです。水分補給や十分な睡眠、気温の変化に対応できるように上着を調整するなど、体調管理に気をつけて梅雨を乗り切りましょう。

＊ほけん目標＊
◇歯や歯周病の予防について学ぼう

6/3 (水) 耳鼻科検診 (全学年)
6/9 (火) 歯科検診 (全学年)
6/13 (土) 視力・聴力・心電図
の欠席者検診 (市役所にて)
6/18 (木) 内科欠席者検診



エナジードリンクの摂り過ぎに注意!

エナジードリンクは、あなたにとって、どのくらい身近なものですか? 「頑張つて勉強するぞ〜」というとき、あるいは「朝、眠くて頭がシャキッとしないから、気合を入れたい」ときなどに、エナジードリンクを飲んでいませんか?

実はそれ、とてもキケンです! エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分(1本250mlの場合、カフェインは50~150mg、糖分は角砂糖8~10個相当)が入っています。

エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まるとされています。まして、成長している途中の子どもの場合、体に悪影響をおよぼす危険があります。

エナジードリンクとのつきあい方について、一度、考えてみませんか?



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

まいにちすこ 毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります (暑熱順化)



食中毒予防の3原則

菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



梅雨時は要注意!! 食中毒を防ごう

食中毒を防ぐために、こんなことに気をつけて



相談室には、毎週、皆さんのお話を聞いてくれる専門家のみなさんが来校しています。
※来校予定日は変更になることもあります。希望の方は、事前予約を保健室まで。

【悩み事 (人間関係、勉強、進路など)】

- ・スクールカウンセラー (里穂先生): 6/5・12・19・25の午前
- ・南城市 教育相談員 (さや華先生): 6/3・5・19の午後
6/9・16の午前

【悩み事 (家庭や福祉の公的サービスなど)】

- ・スクールソーシャルワーカー (美佐江先生): 6/5・8・12・15・19・29の午後

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



むし歯になりにくい生活習慣

ゆっくりよくかんで食べる



食後の歯みがき



あまいものの食べすぎに注意



定期的に歯科検診を受ける



健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どうちがう？

健康な歯肉	色	状態	出血
	薄いピンク色	硬い	出血しない
	赤っぽい 赤紫色	はれて プヨプヨ している	ある

しっかり予防

しっかりケア

ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまることが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



歯垢の特徴を知ろう



うがいではとれない！
歯みがきで落とすことが大事です。



歯石になる！
歯垢がたかくなると歯石になり、歯みがきでは落とせません。歯石は、上の奥歯の表や下の前歯の裏につきやすいです。

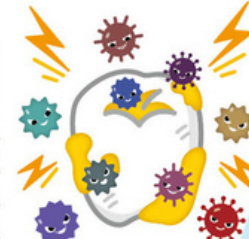
残りやすい場所がある！

みがき残しやすいところに気を付けて、歯を1本1本ていねいにみがきましょう。



ミュータンス菌がたくさんいる！

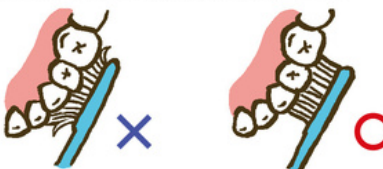
歯垢1gの中にミュータンス菌が1000億個いるといわれています。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

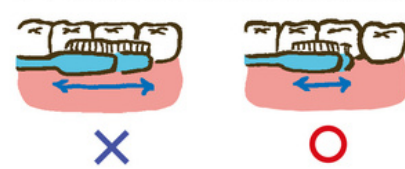
NG みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



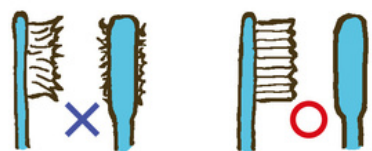
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かし動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！

