



ほけんだより



R8 大里南小保健室

6月のテーマ

病気の治療をしよう

6月がスタートしました。梅雨の時期は、ケガ・体調不良が増えてくることがあります。"この行動は安全かな？""今日は頭が痛いから早く眠ろう"など、自分の健康・安全を守るためにはどうしたらよいのか、考えてみましょう！

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）がひきおこす歯周病。歯周病によって歯ぐきが炎症をおこすと、歯ぐきの血管やリンパ節から全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすことがあります。予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが大切です。

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

すい臓：糖尿病

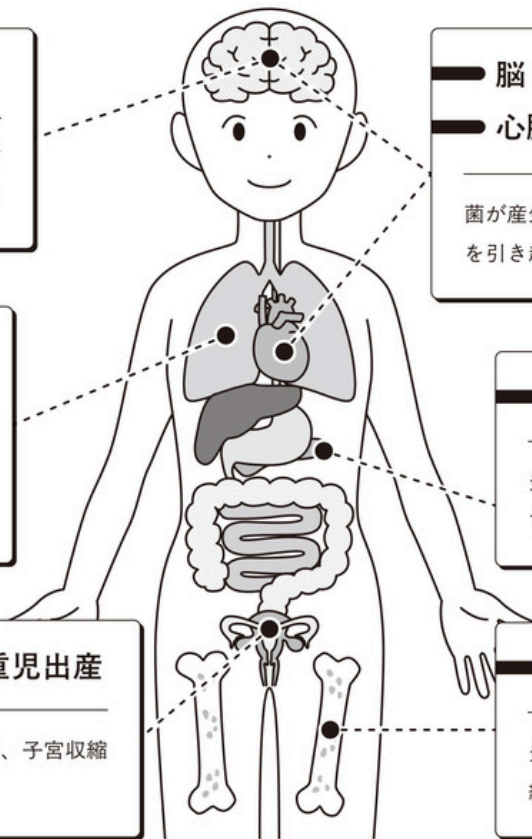
炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる



毎日
を
み
が
い
ね
こ
う
に

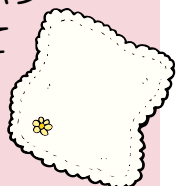


体を暑さに慣らそう

梅雨型熱中症を知っていますか？「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が全国的にも増えてきます。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。それほど暑くない日でも、湿度がある日は、梅雨型熱中症に注意しましょう。

体をせいつにしよう

たくさん汗をかいた後、洋服でふいたり、そのままにいませんか？そうすると、体が冷えたり臭いのもとになってしまう。汗をかいた後は、ハンカチで拭いたり、着替えをもってきて着替えたり、体をせいつにするようにして下さいね。



こまめに
水分を補給をしよう!

