

保健だより6月号



令和4年6月3日（金）

墨田区立竪川中学校 保健室



少しずつ暑さに慣れよう

** 熱中症に注意！！ **

気温の高い日が多くなってきました。夏を元気に過ごすためには、今のうちから暑さに慣れておくことが大切です。体が暑さに慣れるまでには、個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。

暑さに慣れるために

① 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

ウォーキング 1回 30分程、ジョギング 1回 15分程、筋トレやストレッチ 1回 30分程が目安となります。運動の前後には水分補給を忘れずに。

② 湯船にお湯をはって入浴する

入浴して適度に汗をかきましょう。お湯の温度が高めの時は入浴時間を短め、温度が低めの時は入浴時間を長めにしましょう。入浴の前後も水分補給を忘れずに。

③ 冷房は控えめにする

本格的な暑さの前に頼りすぎないように、上手に使いましょう。



保健室からのお知らせ

今年度の定期健康診断は終了しました。（1年生の希望者は9月に色覚検査を行います。）健康診断の結果、所見があった場合には、結果のお知らせを配布しています。病気や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。

健康診断を欠席した場合には、校医さんの病院を受診して健診を受けてください。

雨

の季節は気を付けて



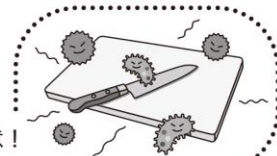
事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



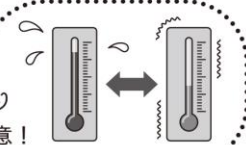
食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意！



＊ ＊ 歯と口の健康週間 です ＊ ＊

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するために、正しい知識を知り、実践しましょう。

歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

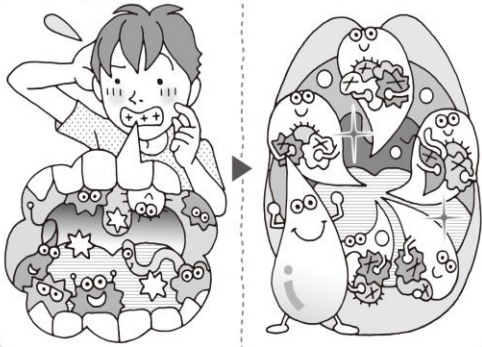
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

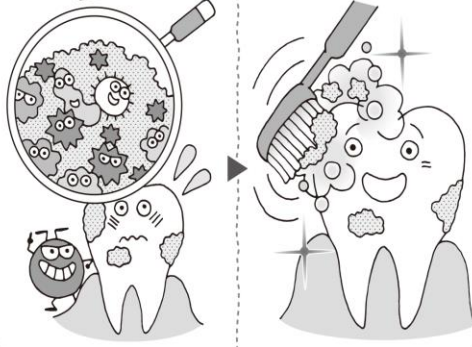
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

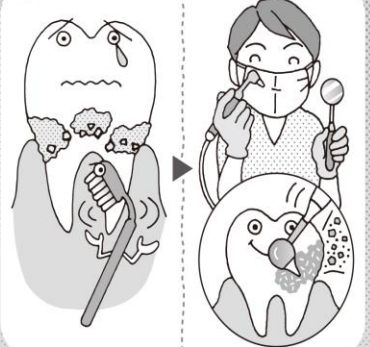
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

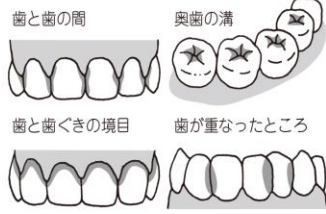
◆ だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

◆ 歯みがきのポイント！



- 歯垢ができやすい場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆ 定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

【歯科健診の結果】 5月10日、17日実施

むし歯があった人 **12人(3.4%)**

むし歯になりそうな歯があった人 **46人(13.1%)**

歯周病になりそうな状態(歯肉の腫れ)の人 **61人(17.4%)**

歯・口の健康が保たれ、きれいな状態の人がとても多かったです。今回の健診で、「歯垢」や「CO(虫歯になりそうな歯)」「GO(歯周病になりそうな状態)」と指摘された人は、特に歯のみがき方に注意しましょう。