

ほけんだより

梅雨号

久寺家中
ほけんしつ

衣替えをして、夏服になり。見た目にもぐっと涼しい印象になりました。衣替えは、蒸し暑い日本の夏を乗り切るために生み出した習慣です。

梅雨の間は、天気による気温の変化がありますので、肌着を工夫するなど、調節をして過ごしましょう。

5月に行われた歯科検診の後、学校歯科医の先生方からいろいろお話がありました。

歯周病とは... 歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。

最近では、歯が血管にもどり込んで、全身に広がるような病気を起こすことがわかってきました。

よく耳にする歯肉炎は、歯周病のはじめの頃の状態です。歯ぐきは氷でブヨブヨになってしまったり、

歯周病 check

- 朝起きた時、口の中が粘っこい
- 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く、はれている
- 冷たいものが歯にしみて痛む
- 食卓のものが、かみにくいことがある
- 口のおいが臭いことがある
- 歯と歯のすき間に食卓のものがはさまりやすい。...

当てはまる項目が5つ以上ある時は、歯周病の可能性があります。歯科医に診てもらいましょう。

数が少なからず人も油断は禁物!!

- ① 正しいブラッシングで歯垢を取りのぞく。
- ② よくかんで食べることで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに。

毎日の歯みがきが予防になりますので、特に寝る前は忘れずにやっておくようにしましょう。

暑さに備えるからだづくり

6月2日は夏至。「夏に至る」と書くように夏本番が近づき、本格的な暑さが始まる頃です。しかし、身体はまだまだ本格的な暑さに慣れていません。

6月に入ってから、腹痛や頭痛で来室する人が増えました。急激に冷房を使ったり、冷たいものの飲みすぎ、特に睡眠不足は体調を崩す原因に...
また、これからは、熱中症に要注意!

気温が高くなる時はもちろんのこと... 気温が25℃くらいでも、湿度が60%以上だと、体温を下げる汗をかいても、湿度のせいで汗が蒸発せず、熱中症になってしまいます。今のこの時期のように、身体が暑さに慣れていない時にも多く発生します。普段から体調を整えて、こまめに水分補給をして、少しづつ暑さに負けずに身体をつくらう!

健康コンクールに行きました

6月13日(木)に保健センターで、我孫子市内の歯がキレイ(むし歯もぶく、歯肉も歯並びも良い)な小6と中3の入らるが集まる健康コンクールが開かれました。

久寺家中は代表の3年3組伊藤大智くんが市内で一番の教育長賞を、3年4組の伊藤琴美くんが3位の優秀賞に輝き、二人そろって表彰を受けてきました。とても素敵なお二人ですおね。

むし歯の少ない久寺家中ですが、さらにきれいな歯、素敵な笑顔を目指してほしいな...と思います。

プロムがはじまります

もうすぐ水泳の授業が始まりよすが、身体の準備はできていますか??

☆ 水・ぶつかると、ケガに注意
☆ 水がはじります! 手や足の爪は短く切っておきましょう。

☆ 次のような症状はありませんか?
○ 目が充血している、かゆみがある
○ 耳の中が痛い
○ のどが痛む、咳が出る

早めに診てもらおう!

保健さんごのひりごと

「先生はいいよなあ〜全部のに行けるんだもんなあ〜いいなあ〜」 林間学校が終わり、1年生の宿泊の準備をしていたこと。そうか、そういう考え方もある、つい笑ってしまいました...
きっと今までの宿泊行事がすごく楽しかったのだろなあ...と感じました。残念ながら体調を崩したり、ケガをしたりして、ホッと一息にすぎた人も、友だちや先生からたくさん声をかけてもらった思い出、さっと懐しく印象に残る思い出になっていくのではあ...