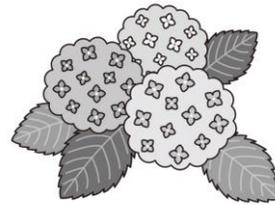


# 6月のほけんだより

令和4年6月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱのせいで乾燥に弱く、乾くと元気がなくなってしまいます。そのため、雨の季節に元気に花を咲かせるのだそうです。

雨が続くと気持ち下が向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨です。みなさんも元気に乗りきりましょう！



## 6月の健康診断について

日時	検診項目	対象	備考
6月 8日 (水)	耳鼻科検診	全生徒	耳、鼻、口の中を診ます。
6月14日 (火) 16日 (木)	内科検診	全生徒	女子は上ジャージを忘れずに！
6月22日 (水) 29日 (水)	尿検査二次	該当者	各自で保健室に提出します。前日からトイレに準備しておくようにしましょう！

## 雨の季節、自転車に注意！

### 傘さし運転はルール違反！

自転車の傘さし運転は、ルール違反であり、大変危険です。カッパを利用し、両手で運転しましょう。

### 濡れた路面に注意！

濡れた路面は、滑りやすくなっているので、気をつけましょう。特に、鉄製のフタやマンホール、カラーの舗装部分は滑りやすくなっています。

### 急ブレーキはやめましょう！

濡れた路面は、ブレーキが滑ってかかりにくくなっています。ブレーキをかける際には、十分に距離をとり、心に余裕をもって運転しましょう。

### 自転車事故で加害者になることも

子どもが自転車で歩行者に接触し、歩行者が命を落としてしまう事例もあります。特に雨に日は、視界が悪く、周囲への注意が必要です。自分が加害者になってしまうかもしれない、という危機感をもって自転車に乗るようにしましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

## 静かなる病、歯周病

歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です。10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時には、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では、「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

## 歯周病セルフチェック

- ✓ 歯ぐきが赤くはれている
- ✓ 歯を磨いたときに、歯ぐきから血が出る
- ✓ 歯ぐきが痛かったり、むずがゆかったりする
- ✓ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ✓ かたい食べ物がかみにくい
- ✓ 歯がグラグラしている
- ✓ 朝起きた時に、口の中がネバネバしている
- ✓ 口臭がある

当てはまる項目が多い人は、歯周病の危険性大！歯医者さんを受診し、診てもらいましょう。歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！



## 歯科検診が義務化に！？

国民に毎年の歯科検診を義務づける制度が政府で検討されているそうです。「国民皆歯科検診」として、歯周病の早期発見により、医療費抑制につなげることを目的としています。歯の健康への注目度の高さが感じられます。

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくと



これも感染予防の大切なマナーです