

ほけんだより 6月

令和5年6月2日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやり肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が上昇することもあります。天気や気温の変化に対応しきれず、体調をくずす人も増えてくるので要注意です。睡眠と食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。


ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

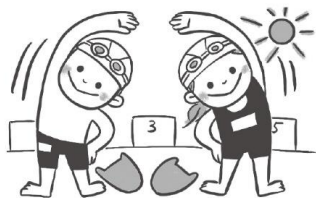
ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

歯周病とは??

歯と歯ぐきの間に歯垢(歯にくっついた細菌のかたまり)がたまって、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気。ひどくなると歯が抜け落ちてしまうことも…。

歯周病 ○・×クイズ

- 大人がなる病気だよね?** → ×
歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか? 歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
- むし歯ほどこわくないでしょ?** → ×
大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐり、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
- 歯周病は治るから大丈夫?** → ×
骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきがはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
- たばこって口の健康に関係するの?** → ○
喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙していなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。

歯ブラシでしっかり磨いても、どうしても残ってしまう歯垢。1日の終わりには、デンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりとかきだしましょう。

持ってる?



梅雨を快適に過ごす

アイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

