

ほけんだより 6月

令和4年6月1日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

梅雨は、天気によって気温が大きく変わります。暑い日だと思っていたら、雨が降って急に冷え込むことも。この寒暖差で体調を崩す人が多くなります。衣服の調節をして、体調を管理しましょう。

また、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。この機会に、歯の健康について考え、いつまでも健康な歯を守りましょう。

梅雨の過ごし方

- 1 食中毒 ・調理前、食べる前によく手洗いをし、食品を長時間放置しないようにしましょう。調理するときはよく加熱しましょう。
- 2 交通事故 ・雨や傘で、視界が悪くなります。雨の日は時間にゆとりをもって、まわりをよく見て行動しましょう。
- 3 けが ・雨で校舎内がとても滑りやすくなっています。廊下や階段は走らないようにしましょう。

【梅雨を快適に過ごすために、毎日持ってくるもの】

- 予備のタオル 替えの靴下 ビニール袋

ペットボトル、いつまで飲める？

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどのように飲んでますか？ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌が逆流して、ペットボトルの中に入ります。雑菌が増える条件は、「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では、雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲み物を飲むと、下痢や嘔吐、発熱の原因になることがあります。ペットボトルに直接口をつけて飲むときには、できるだけ早く（その日のうちに）飲みきりましょう。

歯を失う原因 第一位は歯周病



【歯周病とは】

歯と歯ぐきの間に、^{しこう}歯垢（歯に着いた細菌のかたまり）がたまり、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…。抜けてしまった歯は、元には戻りません。歯周病は、早期発見できれば、治せる病気であり予防が何よりも大切です。

【歯周病セルフチェック】

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れている | <input type="checkbox"/> 歯をみがいた時に、歯ぐきから血が出る |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛い | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯がグラグラしている | <input type="checkbox"/> かたい食べ物がかみにくい |
| <input type="checkbox"/> 口臭がある | <input type="checkbox"/> 朝起きた時に、口の中がねばねばしている |

あてはまる項目が多いほど、歯周病の危険大！！歯垢を放置すると、硬い「^{しせき}歯石」となり、歯みがきでは取りのぞけなくなってしまいます。歯医者さんで定期的のみてもらい、歯周病を予防しましょう。



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。

一日の終わりには、デンタルフロスで、歯と歯の間の歯垢をしっかりかき出しましょう。



6月の健康診断日程

- 10日（金） 尿検査二次・一次未提出者 提出日
心電図・心音図検診（1年生）
- 17日（金） 尿検査二次予備日

