

ほけんだより 6

東小 6月保健だより

校内のホームページのQR

コードです。ご活用ください。



日に日に暑い日が増えてきました。みなさん体調はいかがですか。保健室から、子どもたちの様子を見てみると、最近体調不良を訴える人が増えてきました。これから夏に向けて、どんどん暑くなってきます。しっかりと体調を整えるようにしましょう。

また、まもなく梅雨入りを迎えます。雨の日でも、けがをすることがありますので、注意しましょう。

雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見にくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。

雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



6月は歯と口の健康月間です！！

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症	重症
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>
<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動くし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

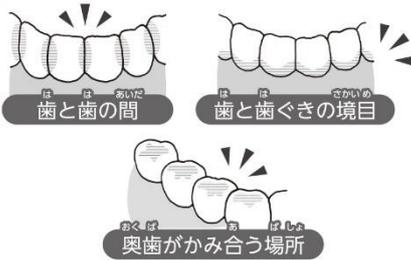
歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行き汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

歯科検診の結果、むし歯のあった人は、早めに歯科医院を受診しましょう。

むし歯になりやすい人って誰？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

