

ほけんだより



鬼石中学校
保健室
No.5 R8.6.9

梅雨入りしました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間をつくるのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさやしとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着かせてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

6月の保健給食目標

- ☆歯・口腔の健康を考えよう
- ☆よく噛んで食べよう

6・7月の保健行事等

- 6/16 歯の出前講座
- 6/22 貧血検査 2年希望女子
- 7/3 心臓・貧血検査予備日(藤中央高、保護者対応)

身体機能測定
来週希望調査を配付します

	15:30~自立の時間
6/30 (火)	(1年生)
7/ 7 (火)	(2年生)
14 (火)	(3年生)

6/10 (水) は陸上記録会

自分のために自己ベストを目指して、団のために最高のパフォーマンスで臨むために！！
日頃からの自分自身の心がけが大切です。

- ◎早寝早起き朝ごはん
- ◎けがの予防(爪切り、準備・整理体操をしっかりやる)
- ◎早め早めの水分補給
- ◎朝の健康観察を丁寧にする



- ◎熱中症対策
寝不足や体調不良の時は特になりやすいです。



6/16 (火) は「歯の磨き方教室」です！
必要物品を15日(月)までに準備しておいてください。

歯みがき名人になれるかな？



今年度の歯科検診では、

- ・「むし歯」は少なかったが、なりかけの人が多い。
- ・歯の汚れのついてる人が多い。
- ・歯肉が腫れ気味の人が多い。

と歯科医からも指摘がありました。

そこで、「歯の出前講座」で正しい歯磨き方法について学びます。

- ①コップ
- ②吐き出し用の牛乳パック(給食の牛乳パックをとっておく。)
- ③歯ブラシ
- ④タオル(服を汚さないため)
- ⑤洗濯ばさみ(タオルを止めるため)

*矯正中で染めだしができない等ありましたら、担任または新井までご連絡ください。

歯肉炎ってどんな病気？

歯肉炎とは、歯と歯ぐきの境目にたまった汚れ(歯垢:プラーク)が原因で、歯ぐき(歯肉)が赤く腫れたり、出血したりする病気です。放置すると、将来的に歯を支える骨が溶ける「歯周病」へと進行してしまいます。

【セルフチェック！こんな症状はありませんか？】

- 🍏 りんごを食べたり、歯をみがいたりすると血が出る
- 🪥 鏡で見ると、歯ぐきがむくんでいて赤っぽい(健康な歯ぐきはピンク色で引き締まっています)
- 😴 朝起きたとき、口の中がネバネバする・口臭が気になる

痛くないのに？
どうして怖い？

歯周病

大人の約2人に1人！?
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位

全身の
怖い病気の原因
にも

★ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ★

この季節は 気をつけて 梅雨あるある

食べものが傷みやすい

食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる

建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。

気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。

雨でまわりが見えにくい

雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!