

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和4年6月14日 発行

梅雨の季節が始まりました。この時期は気温や気圧の変化が大きいため、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活は、免疫を高め、疲れやストレスに負けないからだ作りのために大切です。疲れやすい時期だからこそ、自分をいたわりながら過ごしましょう。



あなたは大丈夫？ 歯周病



歯周病って何？

歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気で、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまいます。

なぜ歯の周りが壊れるの？

日頃の歯みがきが不十分である場合、歯と歯肉の境目（歯周ポケット）に細菌などが含まれた汚れ（歯垢・歯石）がたまりやすくなります。その細菌が毒素を産生することによって、歯肉に炎症が起こり、やがて歯の周囲を壊してしまいます。



歯周病セルフチェック

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきをすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

いくつチェックがつかまりましたか？

1つでもチェックがつかれたあなたは、歯周病の可能性ががあります。

歯周病は“2つのケア”で予防しよう！

セルフケア



- 1日3回の歯みがき
- 歯間ブラシやフロスで磨きにくいところの歯垢を取る
- 好き嫌いせずに色々なものを食べる

プロケア

- 歯医者さんでの定期的なチェック
- 歯並びにあった磨き方を指導してもらう
- 歯垢・歯石を取ってもらう



熱中症にならないためには？

こまめに水分をとろう

のどが渴いていなくても、休み時間には、必ず水分補給をしましょう。また運動中は、特にこまめに15～20分ごとに飲水休憩をとりましょう。



日陰で休憩しよう

外で活動する時には、20～30分に1回は、日陰で休憩するようにしましょう。



外に出る時は帽子をかぶろう

しっかり帽子をかぶって、太陽の光が直接頭に当たらないようにしましょう。



規則正しい生活を心がけよう

朝ごはんを食べていなかったり、寝不足は熱中症の原因になります。規則正しい生活が予防の基本です。



衣服を工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶようにしましょう。



運動時はマスクをとろう

熱中症になるリスクが高いこれからの時期は、運動時や登下校時にはマスクを外すなど、熱中症対策を優先しましょう。



水泳の授業が始まります

水泳の授業が始まります。怪我や事故、病気のないように安全に授業を行うためにも毎日の健康管理が大切です。

水泳の授業がある日は
checkしましょう！！

- 爪は短く切ってありますか？
- 耳掃除はしてありますか？
- 十分な睡眠は取れていますか？
- 朝ごはんは食べましたか？

健康診断の治療勧告書をもらった人は、プール開きの前に医療機関で診てもらおうようにしましょう。

