ほけんだより　6月

２０２２年６月３日
小川南中学校
保健室発行

だんだんと気温が高くなる日が多くなってきましたね。夏本番も元気でいるために，暑くなり始めの今のうちから暑さに慣れておくことが大切です。無理のない範囲で適度に運動をして，体を慣れさせていくとともに，日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

今月中旬には総体があります。どの運動部も練習に熱が入っています。しっかりと準備体操を行い，けがに気を付けて練習してください。総体では，みなさんの力を一つにして最高の戦いができることを期待しています。

６月の保健安全目標

- 歯の健康を考えよう
- 安全な学校生活を考えよう
- 食中毒を防ごう

静かなる病・・・歯周病

日本人が歯を失う原因　第１位

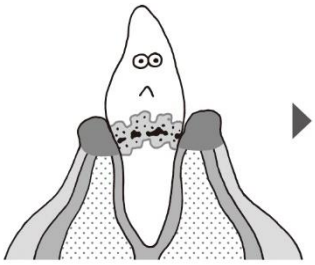
歯周病は，歯を支える骨や歯ぐきが破壊されていく病気です。１０年以上かけてゆっくり進行していき，歯や歯ぐきに痛みを感じたときには，すでに重症で歯が抜ける直前ということも･･･。知らないうちにゆっくりと進行していく病気なのです。

歯周病の初期段階の状態を，歯肉炎といいます。４月に本校で実施した歯科検診で，歯肉炎や軽度歯肉炎と診断された生徒は２７名いました。歯肉炎はしっかり歯みがきをしたり，早めに治療をしたりすれば治ります。健康な歯でいるために，予防と早期治療をしましょう。

健康な状態

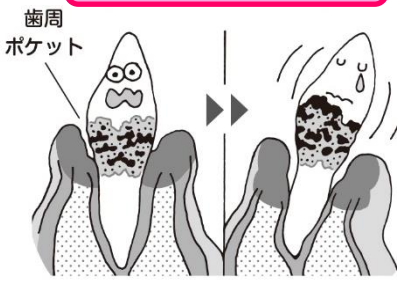
□歯ぐきの色は薄いピンク
□歯ぐきに弾力があり
　ひきしまっている。

歯肉炎



□歯と歯ぐきの境目が
　赤く腫れる。
□歯みがきで血が出る。

歯周炎（軽度～重度）



軽度
□歯ぐきの腫れが大きくなる
□歯周ポケットができる

重度
□歯がぐらぐらする
□食べ物がかめなくなる

歯周病の予防その１　毎日のていねいな歯みがき
　　歯垢を残さない！
歯周病の予防その２　定期的な歯科受診

あれ？ もしかして、くち臭い…？ それ、舌苔（ぜったい）のせいかも

舌をベーッとしてみてください。きれいなピンク色ですか？
もし黄色っぽいものがついていたら、“舌苔”がたまっています。
舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。
なんと、口臭の原因の60％がこの舌苔なのです。
口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

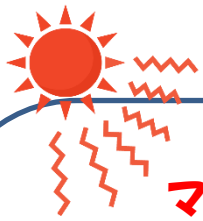
きれいな舌＆フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

舌苔掃除のポイント

- 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- 専用のブラシを使うと効果的！　口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。
  舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

カウンセリングのお知らせ

本校では，毎週金曜日に，スクールカウンセラーの加藤先生が来校しています。悩みがある人や，聞いてほしい話がある人は，気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は，学年の先生または養護教諭までご連絡ください。



熱中症×感染対策

マスク着用により，熱中症のリスクが高まります

マスクを着用すると，フィルター作用で呼吸のたびに労力が必要となり，余計な運動の分，体温が上昇します。また，皮膚からの熱が逃げにくくなって顔面の温度が上昇してしまい，熱中症になる危険性が高まります。**「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させる**ことを心がけましょう！

熱中症を防ぐため，屋外で
人との距離（２m以上が目安）が確保できる場合や
人との距離が確保できなくても，会話をほとんど行わない場合は
マスクを外しましょう。

マスク着用時は・・・激しい運動は避ける。
のどが渇いていなくても，こまめに水分補給。
体調の異変を感じたら，すぐに体調不良を周りに知らせる。