

# ほけんだより 6月

名古屋市立中央高等学校  
(昼間定時制) 保健室  
2021年6月

雨の日が続く時期ですね。今年は例年より21日早い梅雨入りだそうです。雨は作物や草花にとっては恵の雨。でもジメジメ、蒸し蒸しするし、外に出ると服もカバンも濡れるし…と、ちょっと気持ちがブルーになりますよね。お気に入りの傘をさす、雨上がりの虹を探す、などの楽しみを見つければ、少しは快適になるかも。心も体も元気に梅雨を乗り切りたいですね。



## 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう 湿気が多くベタ々季節… 突然の雨にうたむることも…</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう 予防の基本は手洗いですが 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう 窓を開け風を通してカビ予防。 外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
---	--	---

## こんなところに注意！



ケガや事故 雨にぬれた廊下や階段は滑りやすいです。

また、傘をさしているとまわりが見えにくいので注意。

気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。

汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり、数が増えます。

食事の前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温で放置しないように。



・アリの行列をつくると…

・ネコが顔を洗うと…

昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。

どの言葉も、後に続くのは「雨」。本当なのか

確かめてみるのもおもしろいかもしれませんね。



先日の歯科検診の結果はいかがでしたか？

「C0」「G0」のうちなら、もとの健康な状態に戻ることができます。そのため大切なのが…**毎日の歯みがき**

**歯みがきのポイント**

- 1. 毛先の当て方** 歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる
- 2. カ加減** 150~200gくらいの軽い力でみがく
- 3. 動かし方** 小刻みに動かして1~2本ずつみがく

# 歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い~~~~!

歯そのものが溶ける  
**むし歯**



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ~~~~!

歯の周りが壊れる  
**歯周病**



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。



なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

## どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

