

5月は寒暖差が激しく、ゴールデンウィーク明けから体調を崩す生徒も多かったです。これから梅雨入りし雨の日が多く、気持ちもどんよりしそうです。もうすぐ1, 2年生は学年体育大会、3年生は修学旅行です。しっかりと体調を整えて元気に当日を迎えられるように日頃から体調管理を心がけましょう。



6月の保健目標 歯を大切にしよう



世界で一番患者数が多い病気は、歯周病です。歯周病とは、歯と歯ぐきの中に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症を起こす病気です。最初は歯ぐきから出血したり、腫れたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病は、しっかりと歯みがきをすることで予防することができます。磨き残しが多いところを意識して磨きましょう！

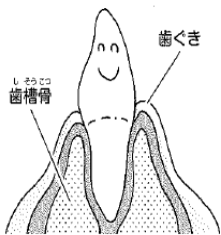
STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

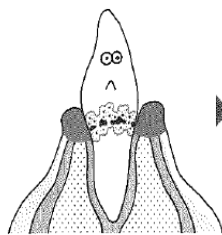


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの上に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

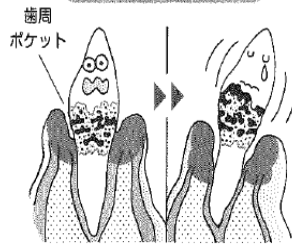


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの中にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも！

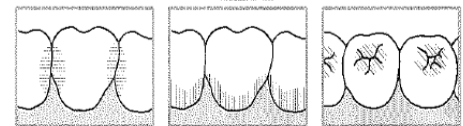


毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついいねいに。

みがき残しが多いのはココ！

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早く見つければ治すこともできます

6月の保健行事

- 6月10日(月) 尿検査(1回目)
 6月11日(火) 心臓検診(1年、午後)
 6月12日(水) 眼科検診(全校、午後)
 6月13日(木) 耳鼻科検診
 (1年全員、2、3年抽出)
 6月20日(木) 歯科検診(3年、午前)
 6月24日(月) 尿検査(2回目)
 6月ですべての検診が終わります。検診の結果「受診のすすめ」をもらった生徒は、医療機関を受診するようにしましょう!

心臓検診 6月11日(火)

13時20分～

★調べること

心臓の動きの異常や病気がないかを調べます。

★注意事項

- ① 待っている間は絶対にしゃべらない。
- ② 検査の妨げにならないように髪の毛の長い人は結ぶようにする。
- ③ 欠席すると指定医療機関で受診になるので、なるべく休まないでください。

尿検査 6月10日(月)

8時45分までに回収

★調べること

腎臓の病気や糖尿病がないかを調べます。

★注意事項

- ① 起床してすぐの尿をとる。
- ② 少し出してから途中の尿をとる(中間尿)
- ③ 生理の人は出さない。



6月24日(月)2回目に提出してください。

耳鼻科検診 6月13日(木)

8時50分～

★調べること

耳、鼻、のどの病気がないかを調べます。

★注意事項

- ① 前日までに耳あかを必ず掃除しておく。
- ② 検診のすぐ前に鼻をかまない。
- ③ 検診当日は、耳に髪の毛がかからないように、髪を結ぶかピンでとめて登校するようお願いします。

「暑熱順化」で熱中症を予防しましょう!

5月後半から最高気温25℃以上の日が続くようになってきました。保健室も「頭痛」や「だるい」など熱中症のような症状の来室が増えています。これから、ますます暑くなっていくので「暑熱順化」で熱中症の対策をしていきましょう。

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、汗をかく量や皮膚の血流量が増えやすく、体表面から熱を逃がしやすくなります。今のうちに、日常生活の運動や入浴で、汗をかき、体を暑さに慣れさせておきましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週3回</p>
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週5回～毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>