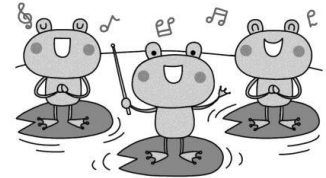


ほけん だより 6月

令和6年 6月
本埜中学校 保健室

4月から健康診断が続いています。結果については、所見のあった人にもみ渡しています。所見のない人を含め、結果のまとめは「健康の記録」を夏休み前に配付予定です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



みなさん毎日食べたら歯みがきをしていますか？歯によごれがついているとむし歯だけでなく、歯周病（歯ぐきの病気）になることがあります。食事の後はていねいな歯みがきをしましょう。

その口の中 むし歯菌が大好き!?

<p>歯みがきをていねいにしていない</p> <p>歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて... 簡単でいいよ!</p> <p>白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。</p>	<p>おやつをガラガラ食べている</p> <p>砂糖がたくさん入ったおかし。ガラガラ食べようよ!</p> <p>むし歯菌は、ガラガラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。</p>	<p>あまりかまずに食べている</p> <p>だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ—</p> <p>口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。</p>
--	--	---



学校に歯磨きセットを持ってこよう!

皆さん、給食のあとに歯は磨いていますか？食べた後に、ていねいに歯磨きを行うことが口内の健康にはとても重要です。学校でも「食べた後には歯磨き」を習慣づけていきましょう!

何でむし歯は治療しないといけないの??

それは、

歯の健康は、全身の健康に影響を及ぼすからです!

食べ物を細かくかみ砕いて消化を助けている歯は、人のからだにとっても大切な役割を果たしています。そのため、口の中が健康でなくなると、からだにさまざまなトラブルが起こるようになります。例) 肩こり、頭痛、筋肉痛などは、むし歯や歯のかみ合わせによって起きる場合があります。

●むし歯があると・・・

むし歯やかみ合わせが悪い部分があると、自然と左右どちらかだけの歯を使ってかむ癖がついてしまいます。そのため首のまわりやあごの筋肉の使い方のバランスが悪く、その結果、からだにゆがみが出てしまい、痛みやこりとなって現れてしまうのです。また、顔のゆがみの原因にもなります。

●歯周病があると・・・

歯周病菌の酵素は、口の中の粘膜が傷つけられると、感染症にかかりやすくなります。とくにお年寄りなどは、この口腔ケアができていないために、肺炎などの呼吸器疾患を引き起こし、死亡原因になってしまうケースが多いようです。なぜ予防のためにも、口腔ケアはとても重要です。

●歯のかみ合わせが悪いと、英語の発音にも影響する?

英語には、歯や舌を大きく動かして発音するものが多いため、歯並びが発音にとっても影響します。

熱中症を予防しよう!



気温が高く、湿度も高い日が増えてきました。そんな日は熱中症に要注意! 睡眠不足や朝食欠食は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整えていきましょう。

水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

プールの季節になりました！



6月に入り、体育の授業でも水泳がはじまる季節になりました。
水泳を行うときには、気をつけることがいくつかあります。
必ずチェックしてからプールに入りましょう。

前日はここをチェック！

- ★爪を短く切る。
- ★夜は早めに寝る。
- ★入浴して体を清潔にしておく。
- ★耳そうじをする。



当日はここをチェック！

- ★朝ごはんを食べた？
- ★目は赤くない？目やには出ていない？
- ★熱はない？
- ★下痢をしていない？
- ★「とびひ」になっていない？



授業中はここをチェック！



準備運動はしっかりと！



マスクを外している際の会話には注意！



走らない！



体調不良はすぐに報告！



保護者の方へ

- 水泳学習期間中のお子さまの健康にご配慮ください。

6月からプール学習が始まります。

水泳は健康づくりによいスポーツですが、体調不良の時には思わぬ事故を引き起こすこともあります。睡眠を十分にとり、朝食を欠食しないようにしてください。登校前の健康観察で、体調不良を感じた時は、水泳授業への参加は見合わせるようお願いいたします。

流行性角結膜炎、咽頭結膜熱(俗にいうプール熱)、急性出血性結膜炎は、プールで流行しやすい注意を要する感染症です。疑わしいときは病院に受診していただき、上記の感染症と診断された場合は出席停止扱いになりますので、担任に連絡し医師の許可が出るまで学校を休んでください。