

☆！ほけんだより！☆ 6月

令和3年6月7日

練馬中学校 保健室

問い合わせ先：03-3990-5451（職員室）

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！むし歯になって初めて歯の大切さがわかる・・・なんてことにならないように、しっかりと歯みがきをしましょう。また、そろそろ梅雨の季節になります。雨の日が続きますが、体調や衛生状態に注意して、元気に過ごしたいですね。そして引き続き、新型コロナウイルス感染症予防の、手洗い・マスク・換気は意識して行いましょう！

歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまって
いる人がいました。歯垢がかたくなると
歯石になり、歯ぐきにダメージを与
えます。どんなに一生懸命みがいても、
歯垢は少しずつたまります。定期的に
歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

歯垢がたまと発症する・・・歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。

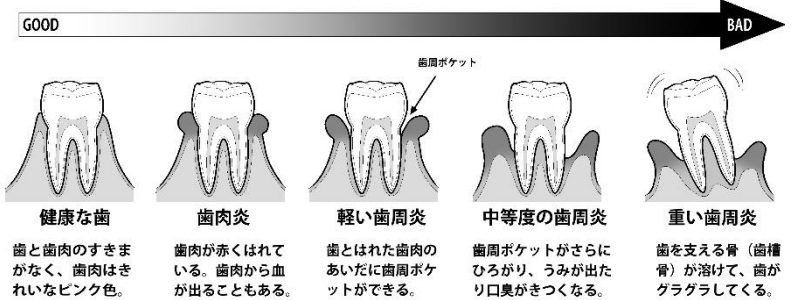
最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて歯が抜け落ちて
しまいます。

ぜひ、この機会に、自分の歯磨き習慣について見直してみましょう！



歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を
予防しましょう！




**** 今後の健康診断の予定 ****

月・日	曜日	検診名	対象	時間	注意事項
6/11	金	プール前健康相談・内科検診（欠席者対象）	全学年希望者	昼休み	内科検診欠席者は忘れずに受ける。
6/22	火	腎臓病検診（最終提出日）	1次・2次検査の未提出者	8：25まで	保健室に提出。時間厳守です！


～これからの梅雨の季節に気をつけたいこと～

梅雨はこんなところに注意!


ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサ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。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。




＜生徒の皆さんへ＞

湿気が多く、じめじめした日が続くと、廊下や階段が湿ったり濡れたりしていてすべりやすくなります。転ばないように注意して過ごしましょう！

また、傘が人にぶつかったり当たったりすると大げがにつながる場合があります。自分のけがに注意するだけでなく、周りの人をけがさせないように十分注意しましょう。

～今から気をつけたい熱中症～

これからの梅雨のあいまの晴れの日や、梅雨明けの暑さには注意が必要です！真夏ほどの気温でなくとも、体がまだ暑さに慣れていない状態のため、熱中症になる危険性があります。また、湿度が高いことも危険性をあげる要因です。のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分補給をこころがけましょう！



早めにすすめる！暑熱順化

体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に体を冷やせるのです。



この時期は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がったとき、熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。

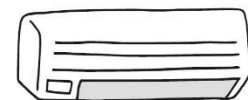
少しずつあつさになれていこう



暑熱順化を早めにすすめるためには、主にこのような方法があります。



①軽い運動などで体を動かし、汗をかく



②冷房の設定温度を高めに。涼しい時間帯には外気を取り入れる

