

ほけんだより6月

令和4年6月30日
光が丘第二中学校
保健室 6月号

だんだんと暑さが厳しくなってきました。先日の期末考査では中間考査と比べて試験科目も増え、疲れや睡眠不足が生じているかと思えます。生活のリズムが崩れると暑さにも耐えきれず熱中症のリスクが高まります。今一度、生活リズムを見直してみましょう。

歯みがきで歯を守ろう!

むし歯は自然には治りません!
そのため、予防・早めの治療・
定期受診が大切です!!

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!

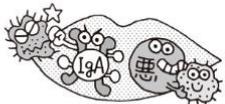


歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にとまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

歯みがきって感染症予防になるの?



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので!

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

暑さに備えた体づくりをしよう



今日から始める
夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

保健室からの
お知らせ

保護者の皆様

今年度の定期健康診断の結果を配付しました。

この結果はあくまでスクリーニングですので、参考までにご家庭で保管をお願いいたします。

また、健診を受けての医療機関受診にご協力いただきましてありがとうございます。以降も受診された際には受診報告書のご提出をよろしくお願いいたします。

△これからさらに暑さが厳しくなってきます!熱中症は命の危険を伴うこともありますので、運動中は特にマスクを外すようにしましょう。衣類による体温調節も忘れずに!