

6月のほげんだより

丸子中学校
保健室
令和4年6月7日

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。でも大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期に嬉しそうに咲くのですね。雨が長く気分がどんよりしがちですが、梅雨ならではの楽しみも見つけて、元気に乗り切りましょう。



6月の保健目標・・・歯の健康を守ろう

歯の衛生旬間 6月20日～7月1日

日本では6(む)、4(し)にちなんで6月4日を「虫歯予防デー」、6月4日～10日を「歯と口の健康週間」としています。それにともない、丸子中学校では6月14日に1年生の歯科指導、6月20日～7月1日を「歯の衛生旬間」とします。旬間中は、保健委員が歯ブラシを持ってくるようによびかけたり、音楽を流しながら全校で歯みがきに取り組んだりします。

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た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。



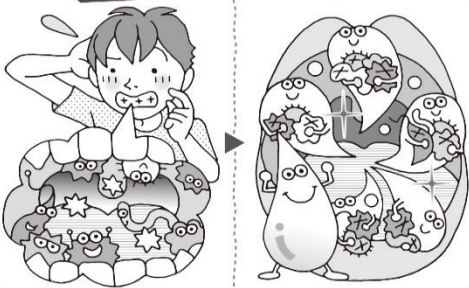
歯みがきをするときの注意点

- ☆先口場が混まないよう、譲り合いの気持ちをもつ。
- ☆歯みがきはできるだけ口を結んだ状態で。口を開けてみがくときは口を手で覆う。
- ☆うがいは少ない水の量で(10ml)行い、口をゆすぐときは低い位置から静かにはき出す。
- ☆使用した歯ブラシは流水でよく洗い、その後よく乾かして保管する。

はぶらしを
もってこよう



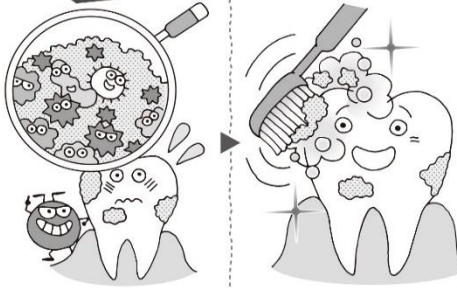
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる!

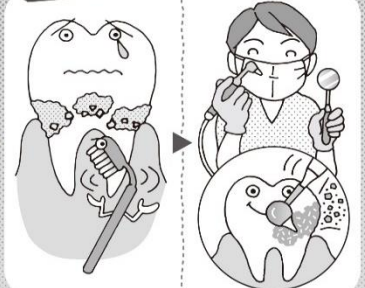
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう!

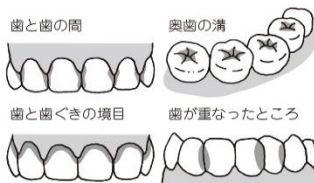
だ液はこんなにスゴイ!



- ・細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- ・初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

歯みがきのポイント!



- ・歯垢ができやすい場所を特に注意してみよう
- ・歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

定期的なプロケアを!



半年に1回は行こう!

歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

暑さに備えた体づくりをしよう

雨の日が多い6月は、気温がそれほど高くなくても、湿度が高いことや体が暑さに慣れていないなどの理由から、熱中症をおこす危険性が高まります。そしてこれからさらに暑さが厳しくなり、夏が本格化してきます。今のうちから暑さに慣れておくことが夏本番も元気でいられるカギ。

体調不良で来室する生徒のなかには、「水道水が苦手だから」と、学校で一度も水分補給をしていない人も多くいます。休み時間の度に水分補給をしましょう！のどが渇く前に飲みましょう！**水道水の飲めない人は水筒を持参しましょう！** また、マスクの着用は、●人との距離が確保できる場合(2m以上)、●熱中症の危険性が高い場合には必要ありません。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする




やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！

2 冷房は控えめにする



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

雨を降らせる雲の外には…



あめ
雨でジメジメ
そと
外で遊べない

きぶん
気分がどんよりしていませんか？ そんな人は、雲の“外”を想像
してみましよう。(詳しくは5年生の理科で習いますよ)

あめ
雨を降らせている雲の、はるかかなたには、あおぞら
ひる
青空が広がっています。

うんがいそうてん
これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」
い
ことば
という前向きな言葉としても使われることがあります。

つゆ
梅雨のどんよりだけではありません。しんがた
新型コロナウイルス感染症が流行してから、
がまん
たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。

すこ
少し落ち込んだときは、くも
そと
雲の外のことを思い浮かべてみませんか？



保護者の方へ

①受診勧奨通知について

6月に健康診断がすべて終了します。学校の健康診断により、所見が認められた方には、受診勧奨通知をお渡ししています。早めの受診のご協力をよろしくお願いいたします。また運動器検診は、調査票に記入のあった方のうち「疾病の疑いあり」の方のみ通知をお渡ししています。

学校の健康診断は、疾病の疑いを早期に発見し、適切な精密検査や治療につなげるための「スクリーニング検査」です。学校健診で「疾病の疑いあり」とあっても、病院で詳しい検査を行った場合、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

②水分補給のための水筒持参について

熱中症予防のため、必要な生徒は水筒(水またはお茶)の持参をお願いいたします。

