

ほけんだより 6月号



令和3年6月1日発行
社中学校 保健室

今年は、すでに梅雨入りをし、雨の日が多くなっています。気温が低かったり、蒸し暑い日もあったり、気温や湿度の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。

また、部活や体育の後は汗だくになっている人もいます。水分補給や汗の処理はできていますか？梅雨の晴れ間は気温が上がり、熱中症になりやすいので、体調管理には十分に気をつけましょう。

コロナ禍での部活動の注意(再確認)



緊急事態宣言下ですが、感染対策を行った上で、活動が再開されています。しかし、各地で、部活動でのクラスターが発生しているところもあり、十分に注意が必要です。下記の点を再確認して、部活動を安全・安心して行えるように、お互いに守っていきましょう。

- *部活動前後は手洗いを行う
- *マスクは、運動時は外す。着用していない時は、会話を控えるか距離をしっかりと取る。
- *室内の部活動については、換気を十分おこない、手指消毒をする。
- *用具は不必要に使いまわしをしない。
- *部室の利用は短時間にし、換気や蜜にならないように利用する。

部員のみんなが、お互いを思いやり、守り合うチームになろう！



注意！雨の日の怪我が増えています

雨が続くと、道路や校舎内の廊下が、滑りやすくなっているため、転倒する怪我が増えています。普段よりも、落ち着いて、注意を払って生活しましょう。

★登下校中は・・・

マンホールや段差、ぬかるみなどで滑りやすくなっています。自転車のスピードをおさえて、周りの状況を見ながら運転しましょう。

★学校の廊下は・・・

雨の日にとっても滑りやすくなっています。廊下はとても固いので、頭や顔などを打つと大怪我になります。絶対に走らない！滑るからといって遊ばない！ふざけて人を押したりしない！



6月4日は「むし歯予防デー」

～ダラダラ食いはNO！～

食後30分での歯磨きが、むし歯予防に効果的だと言われています。朝ごはん、夕ご飯の後すぐに歯磨き出来ていますか？夕食後、お菓子やジュースを飲んで夜遅くまで過ごしていませんか？ダラダラといつまでも食べている時間が長いと、口の中がいつもむし歯になりやすい状態のままになってしまいます。



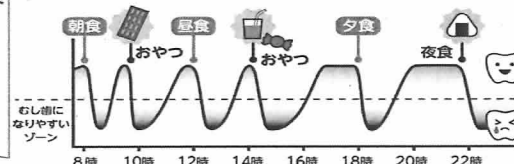
だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら…
おやつのだらだら食いをしていますか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…

悪い例



社中歯の検診結果

むし歯	21.0%
歯並び・かみ合わせ	11.1%
歯肉の状態	14.5%
歯垢	5.4%

歯科検診のお知らせを渡しています

本校はむし歯になっている人は、全国(14%)と比べると多いです。また、歯肉の状態で指摘された人が多くいます。歯並びはすでに矯正したり、歯科に相談に行っている人も多くいますので、家の人とよく相談をして受診してください。



歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。



将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ 45 度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない
- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック