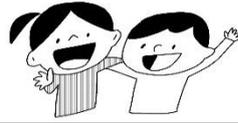


保健だより



日高市立高萩北中学校

保健室
6月号



健康は歯から！ 6月4日～10日は歯の健康週間

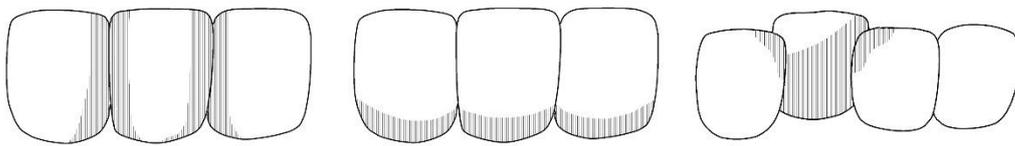


みなさんは、毎日丁寧に歯を磨けていますか？実は、むし歯や歯肉炎の予防は、全身の病気の予防となることが研究によってわかっています。例えば、歯周病菌の毒素により動脈硬化が引き起こされ、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めるなど将来の健康に影響を及ぼしてしまいます。歯をみがくときには鏡を見ながら、汚れが落ちているかを確認して、磨きましょう。また、4月28日に実施した歯科検診で治療を要する診断を受けた人は、すみやかに医療機関に受診しましょう！3年生は受験シーズン前に治療を終えましょう。

みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

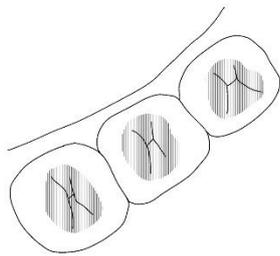
◎みがき残しやすい部分



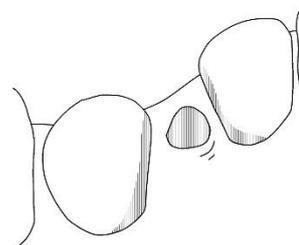
歯と歯の間

歯と歯ぐきの間

前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分

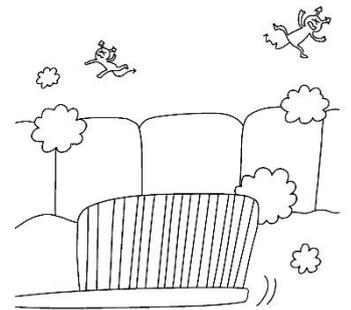


新しく生えている歯とその周り

「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータス菌のすみかである歯こうは、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。

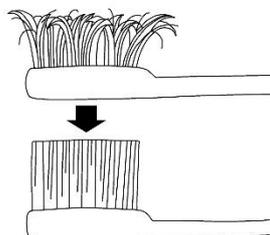
歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。



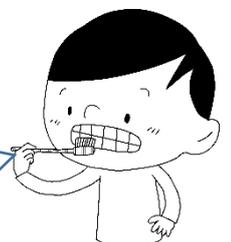
毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毎日1本1本
丁寧に歯を磨こう！
口の中がスッキリして気持ちがいいよね！

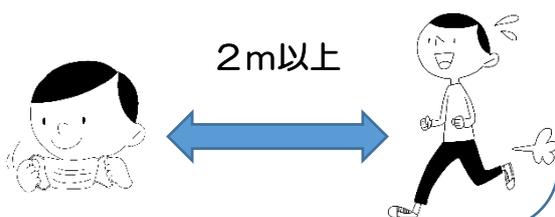


熱中症予防&感染症対策

この時期、マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症状になっていたり、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分補給を忘れずに熱中症予防と感染症対策を行いましょう。

マスクを外すとき

2m以上の十分な距離を取りましょう。



暑さに備えた体づくり

無理のない範囲で適度な運動を心がけましょう！規則正しい食生活や健康チェックも行いましょう。



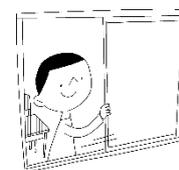
水分補給

1日1.2Lが目安です。(コップだと約6杯分)1時間ごとにコップ1杯分くらいの水分を取りましょう。大量に汗をかいたら塩分も忘れずに！



こまめに換気

エアコン使用中も、空気を循環させるために窓・ドアを2か所は開けましょう。また、換気扇や扇風機を活用しましょう。



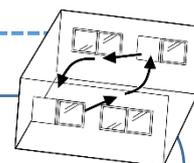
熱中症は屋内でも起こる！

熱中症は実は炎天下でなくても、屋内で運動しているときにも起こります。風通しが悪く蒸し暑い環境では、汗が蒸発せず、体温が上昇し熱中症になることがあります。屋内が暑い場合には、風通しをよくして、こまめに水分をとるようにしましょう！



換気のポイント

- すべての窓を開けるのが良いですが、気候によって開けにくい日は、対角の窓・戸を15cm程度開けることが有効です。
- 休み時間ごとに窓を全開にして空気の入替えを5~10分行いましょう。



日差しがある場合には帽子を！

うすくて、風通しがよく、汗を吸う素材のもの！