

ほけんだより 6月

令和5年6月1日 枚方市立中宮小学校 保健室

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日が続く梅雨の季節となりました。季節の変わり目は、気温や天気急な変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強いからだを作りましょう！

「片頭痛…？」



お天気が良くない日は頭痛が来室する人が増えます。気圧の関係でしょうか。日頃から頭痛がよく起こる人は一度病院で診てもらおうのが良いと思います。睡眠不足やスマホ・ゲームのやりすぎも頭痛を起こしやすくなります。気を付けてくださいね。



雨の季節は気を付けて

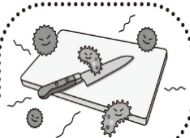
事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



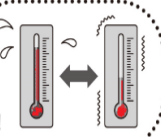
食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいのので注意！



もうすぐプール学習が始まります

泳ぐ前に…

前の日はしっかり眠る

朝、健康観察をする

準備体操はしっかりと

手、足のつめを切る

先生の話をよく聞く

プールサイドは走らない

具合が悪くになったら先生に言う

いたずら禁止

プールでも、注意してほしい熱中症

プールは涼しいから大丈夫、そう思っていないいませんか？屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので炎天下では高温になります。また、体操服よりも裸の部分が多いので、日差しや反射した熱を直接受けてしまいます。さらに、人のからだは水の中でも汗をかき、脱水症状を起こします。冷たい水に浸かっているからと油断せず、こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけ、引き続き熱中症を予防しましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方

- 奥歯のみぞ
- 歯と歯ぐきの境目
- 毛先を水平にあてる
- 毛先を斜めにあてる
- 歯と歯の間
- 歯並びがデコボコしているところ
- すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使う
- 縦にして、1本1本みがく



裏面も見てね～☆



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

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、
歯を支える骨が溶けて歯が抜ける
病気です。歯みがきが不十分で、
歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌
を含む細菌のかたまり）がたまるこ
とが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病に
かかっているといわれ、10代にも
見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯 みがき で 歯周病 予防

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。