

ほけんだより



西方小学校保健室

6月9日発行

6月の保健目標

口の中を大切にしよう

梅雨の季節となりました。この時期は気温の変化が激しくなります。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒ければ上着を着るなど、自己管理ができると良いですね。はじめと湿度の高い日は、熱中症になりやすい気候でもあります。喉が渇く前にこまめに水分をとりましょう。

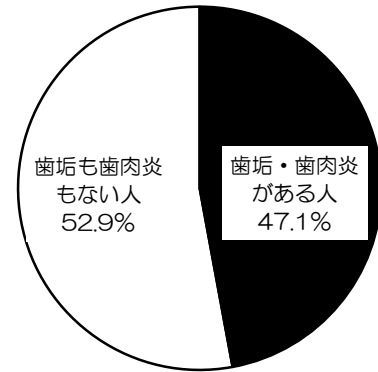
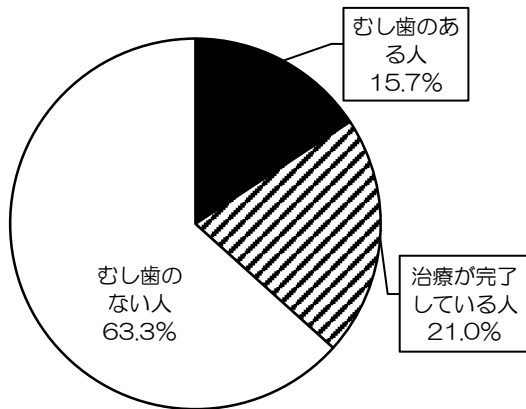


6月4日～10日は

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



西方小学校のみなさんの口の中



西方小のみなさんは、むし歯があるのはたった15.7%という、素晴らしい結果でした。しかし、歯垢がついていたり、歯肉炎を起こしていたりする人がなんと、47.1%もいました。フッ素洗口の効果でむし歯を防ぐことはできていますが、歯をきちんとみがけていない人が多くいるのかもしれない。歯肉炎は放置しておくで最悪の場合、歯が抜けてしまう怖いものです。しっかりみがきましょう。

歯周病ってなんだろう？

| | | |
|---|---|---|
| <p>① 歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に歯垢がたまり、炎症が起こる。</p> <p>⚠️ 歯ぐきが赤く腫れる ⚠️ 歯ぐきから血が出る</p> | <p>② 歯周ポケットが深くなり、歯を支える骨が溶け始める。</p> <p>⚠️ 硬いものが噛みにくい ⚠️ 歯肉が下がる ⚠️ 歯ぐきから血やうみが出る</p> | <p>③ 歯を支える骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになる。</p> <p>⚠️ 歯が自然に抜け落ちたり、歯を抜かなければならなくなったりする</p> |
|---|---|---|

このように進行します

歯周病チェック☑ をしてみよう 5つ以上当てはまる場合は要注意!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口の中が粘っこい | <input type="checkbox"/> 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く、腫れている | <input type="checkbox"/> 冷たいものが歯にしみて痛む |
| <input type="checkbox"/> 口のおいが気になることがある | <input type="checkbox"/> 食べ物が噛みにくいことがある |
| | <input type="checkbox"/> 歯と歯のすきまに、食べ物がはさまりやすい |

もうすぐプールが始まります

水泳の授業が始まります。楽しみにしている人も多いと思いますが、水泳学習は一步間違うと、重大事に繋がってしまいます。安全で充実した時間になるように、一人一人がルールを守って学習に臨みましょう。

泳ぐ前には…

プールの前日は
しっかり眠る



手足のつめを切る



朝、健康観察をする



準備運動を

しっかりとする



泳いでいるときは…

先生の話を
よく聞く



プールサイドは
走らない



具合が悪くなったら
先生に言う



ふざけない



※感染症対策として、隣の人と間隔をあけること、大声を出さないことにも気を付けましょう

熱中症に気を付けましょう



梅雨が終わると、本格的な夏に入ります。今年も、コロナ禍でマスクをつけながらの夏となりそうです。今から熱中症に注意して、元気に夏を乗り切りましょう。



〈熱中症にならないために気を付けること〉

①きちんと睡眠をとる

⇒睡眠不足が続くと、体温の調節機能が低下しやすくなり、熱中症になりやすくなります。

②朝食を必ず食べる

⇒朝食をとると、水分だけでなく塩分も補給することができ、汗も出やすくなります。

③のどが渇く前に水分・塩分補給をする

⇒一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯程度を1日数回飲むと効果的です。

④適度な運動をする

⇒運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできなくなってしまいます。

⑤衣服の工夫をする

⇒汗などの水分を吸う「吸水性」と、吸った水分を素早く乾かす「速乾性」に優れたものを選びましょう。

⑥十分な身体的距離が確保できる場合は、マスクを外す。

