

ほけんだより



西方小学校保健室

6月10日発行

6月の保健目標

くちなかたいせつ
口の中を大切にしよう

6月は、梅雨の季節です。この時期は、湿度が高く蒸し暑くなったり、気温が下がって肌寒い日があったりして、体調を崩すことがあります。衣服を脱いだり着たり、汗を拭いたりして体調管理をしっかりとしましょう。

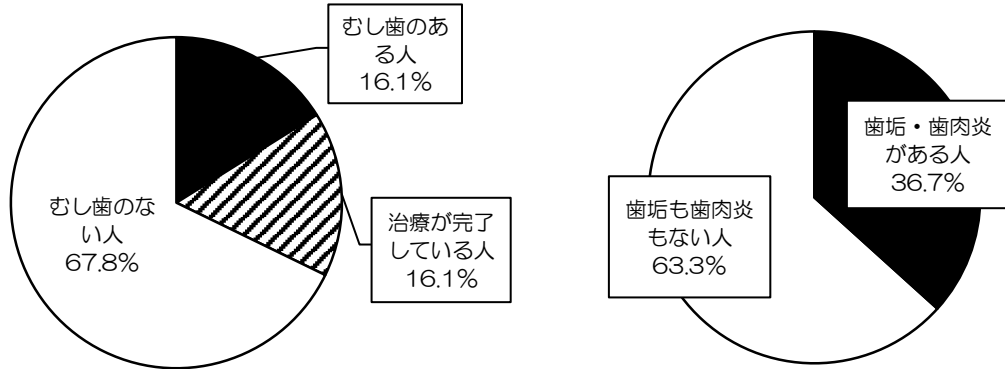


6月4日～10日は

はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



にしきたしょうがっこう
西方小学校のみなさんの口の中



西方小のみなさんは、むし歯のある人が16.1%で、栃木県や全国よりも少ない結果でした。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、36.7%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、歯をきちんと磨けていない人が多くいるのかもしれない。歯肉炎（歯周病）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。しっかりと磨きましょう。

歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



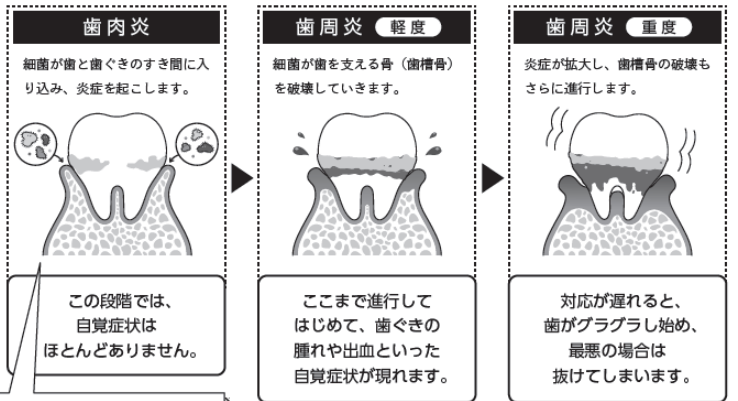
10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…



歯肉炎は
15歳以上の
約40%に
みられます!

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、予防が何よりも大切です。

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、一歩間違えると大事故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。

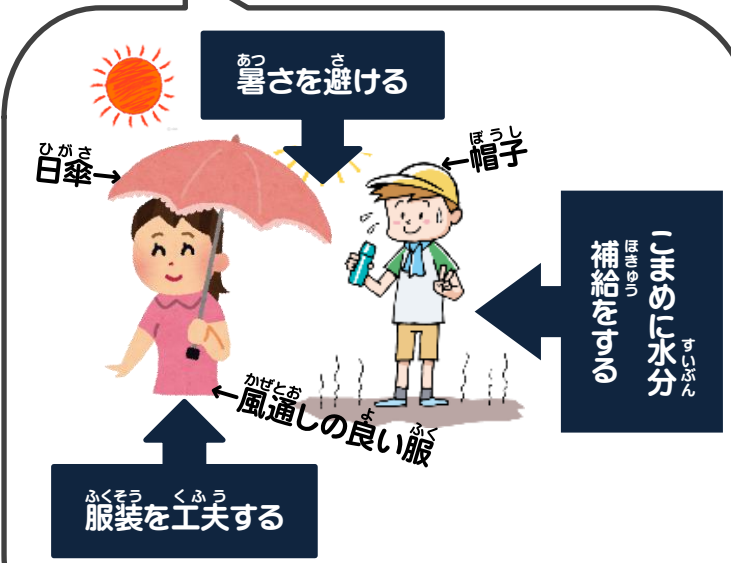
<p>病気・けがのある人は 主治医に相談しましょう</p> 	<p>体を清潔に しておきましょう</p> 	<p>睡眠を十分に とりましょう</p> 
<p>健康観察を忘れずに しっかりやりましょう</p> 	<p>朝食・昼食を きちんと食べましょう</p> 	<p>準備運動を しっかりやりましょう</p> 

※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

熱中症に注意しましょう

まずは予防を

吐き気等の熱中症を疑う症状があるときは



暑さを避ける

帽子

日傘

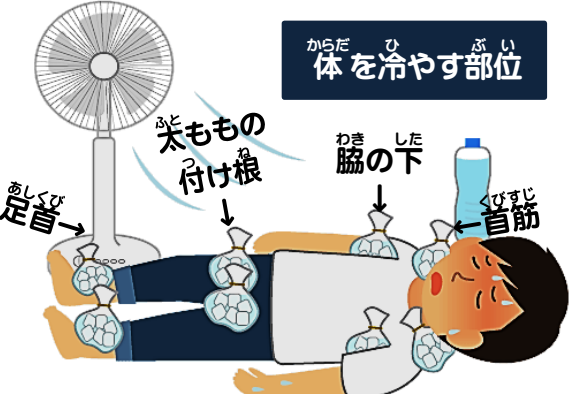
かぜとお風通しの良い服

服装を工夫する

こまめに水分補給をする

十分な身体的距離が確保できる場合はマスクを外す

- ① 涼しい場所へ避難
- ② 服をゆるめ、体を冷やす
- ③ 水分・塩分補給（自力摂取できる場合）



体を冷やす部位

あしくび 足首

わき 脇の下

くびすじ 首筋

みぞももの付け根

応急処置をしても治らなかったら医療機関を受診する