

ほけんだより6月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2021年6月4日

例年より早く梅雨入りしました

緊急事態宣言下での特別授業から、通常授業に戻すこし疲れが出てくるころですね。
例年より早い梅雨入りで、気圧により、湿気で体調を崩す人も多いのではないのでしょうか。
夏に備えて、体調を整えてほしいと思います。

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人



みんなではじめよう 熱中症対策！！

①ゆとりのある
風通しのよい服装をする



②こまめに水分補給



③直射日光を防ごう



④黒っぽい服は熱を
集めやすいので避ける



⑤日かげや涼しいところで
休めよう



⑥体調が悪いときは
運動をひかえよう



6月の保健行事

- 1日(火) 歯科検診(3年2クラス・1年3クラス)
- 4日(金) 耳鼻科検診(1年)
- 5日(土) 心臓二次検診(対象者のみ) ※延期
- 8日(火) 歯科検診(1年4クラス・欠席者)
- 9日(水) 尿検査(1次)
- 10日(木) 尿検査(予備日)
- 11日(金) 耳鼻科検診(3年)
- 17日(木) 聴力検査(1・3年)
- 30日(水) 尿検査(2次)

一検診結果お知らせを配布について

- ◎所見のあった生徒のみ、お渡ししています。
早めに専門医を受診してください。
- ◎すでに受診し経過観察中の方は、その旨を
受診報告書へご記入いただき、ご提出ください。



5月の来室人数

体調不良の来室

66人

けがなどの来室

51人

先月は午後からの特別時間割でしたので、来室者は少なかったです。しかし、家庭でのケガで来室がいくつかありました。基本的に保健室での救急処置は学校活動中のものが対象になりますので、ご家庭での処置をお願いします。

5月最終週は通常登校が再開し、早退者も多くありました。気温も上がってきていますので、水筒の準備も併せてお願いします。

また今月末より、歌島中学校では4年ぶりに水泳の授業が始まる予定です。
水着やバスタオルなど準備物も大事ですが、体調面もばっちり備えておいてほしいです。

まもってね！

フールの約束



走らない

飛び込まない

ふざけない

体調で気になることがある人は先生に伝えましょう

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！

今年の標語は…

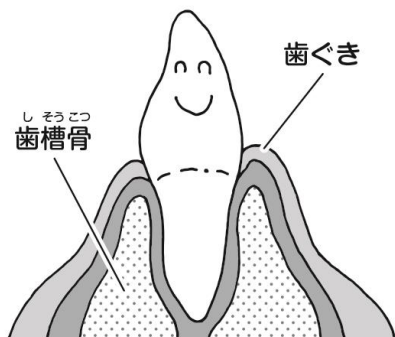
「一生を 共に歩む 自分の歯」
です。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

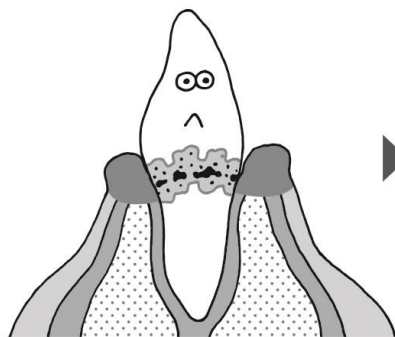


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

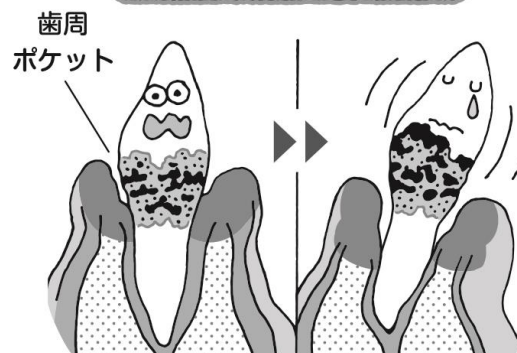


- ☐ 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- ☐ 歯ぐきのはれが大きくなる
- ☐ 歯周ポケットができる

進行すると…

- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

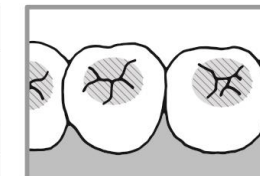
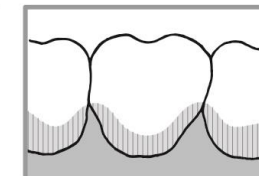
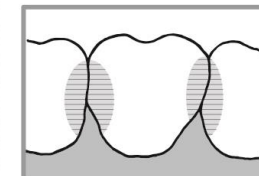
セルフケアで
STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついていねいに。

コツ みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ



プロケアで
STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つかれば治すこともできます