

ほけんだより6月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2024年6月6日

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は蒸し暑かったり肌寒かったりと、体温調節が難しい日が多くなると思います。疲れがたまらないよう、自分なりにリフレッシュしながら過ごしましょう。

雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。



～ 6月4日～10日 歯と口の健康週間 ～

今年の標語は「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。

この機会に、自分自身の歯や口の健康について考えてみましょう!!

～就学援助を受けている方へ～

就学援助を受けている生徒は、むし歯(う歯)の治療のみ、学校医療券が利用できます。受診される前に学校まで申し出ていただければ、発行させていただきます。ご活用いただき、可能な限りお早めに治療していただければ幸いです。

6月に実施する健康診断一覧

4日(火)	13:30～	耳鼻咽喉科検診	2年生
6日(木)	13:30～	内科検診	2年生
12日(水)	13:30～	耳鼻咽喉科検診	3年生
14・19・21日	放課後	色覚検査	1年生
18日(火)	13:30～	耳鼻咽喉科検診	1年生
22日(土)	時間未定	心臓検診(二次)	対象者のみ



各検診後に異常が見つかった人には「結果のお知らせ」を渡しています。
家庭から早期に受診して学校に提出してください。



	体調不良の来室…	けがなどの来室…
5月の来室人数	117人 (前年度146人)	59人 (前年度83人)

5月は日中の気温差が激しい日、日差しが強い日など体調に影響が出やすい気候が続きました。
日頃の疲れが出やすい時期ですので、睡眠や食事等、体調管理に気を付けましょう。



暑さに備えた
体づくりを
しよう

ポイントは「暑熱順化」

急に気温が上がると、体がついていけなくなり、頭痛や倦怠感、吐き気など熱中症のような症状が見られることがあります。

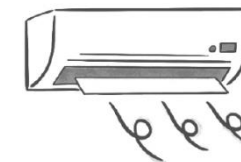
少しずつ暑さになれるための暑熱順化の方法として、①湯船につかる②軽く運動をする③設定温度を高めにするなど、各自生活の中で工夫してみましょう。



湯船につかる



軽く運動する



設定温度を高めにする

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症 重症

ケース1

は 歯みがきの後なのに
こんなに歯垢が！

は 歯ぐきが赤く腫れ始めています

ケース2

ひとり め は おお
1人目より腫れが大きい！

ほね と はじ
骨も溶け始めています

ケース3

じょうたい わる
もっと状態が悪いです

は うご くさ
歯が動かし、臭い。
出血もしています…

ケース4

なんて重症！
歯ぐきが化膿して真っ赤です

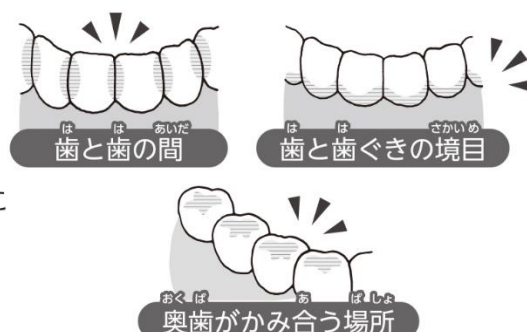
は ささ ほね と
歯を支える骨が溶けて
歯が抜けています

歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができている
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。