



小中一貫校むくのさ学園
大阪市立中島中学校 保健室
2021年6月 発行

梅雨で雨の日が増え、時々見られる晴れ間には夏の暑さを感じますね。この時期は体が夏の暑さに慣れておらず、体調を崩したり熱中症になりやすかったりします。こまめに水分補給を行ったり、適度に体を動かしたりと暑さに負けない体づくりに励みましょう。

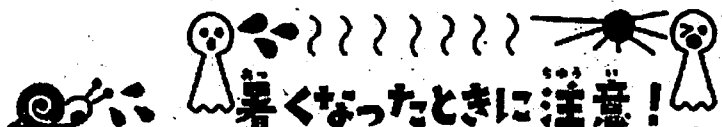
さて、延期となっていた健康診断を6月から実施していきます。自分の体のことを知る大切な機会なので、検診を受けられるよう今のうちから体調を整えておきましょう！

6月の保健行事

6月2日(水)	耳鼻科検診(2時間目~)
6月8日(火)	尿検査1次
6月9日(水)	尿検査1次 眼科検診(9:00~)
6月15日(火)	歯科検診(5時間目~)



前日に配付する保健
だよりをよく読んで
おきましょう！



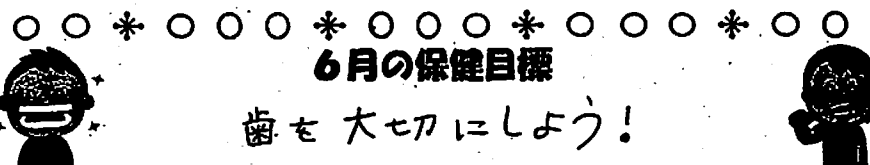
梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちの体には夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなったら、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。普段から軽い運動をして、体を慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。



無意識に

梅雨はまだ続きます。
傘の使い方に気をつけましょう！

濡っていませんか？



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

この機会に自分の歯の健康を意識して生活して

ほしいと思い、この目標にしました。

むし歯にならないように朝と夜は必ず

歯をみがきましょう！



歯を守りたい人のためのQ&A



①むし歯になりやすい人っているの？

答え) いますよ。例えば、歯磨きをさぼってむし歯菌が増えている人です。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人…つまりむし歯菌の栄養である「糖」をダラダラ食べる人です。



②歯周病は大人だけの病気でしょ？

答え) そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。

(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



③「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

答え) 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けたりしていると、だ液の働きが追い付かなくなり、歯はどんどん溶けてしまいます。



④歯周病ってどこにいるの？

答え) 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯茎の間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯と歯ぐきの境目もしっかり磨くようにしましょう。



ポケットの深さが6mmになると歯はグラグラの状態に…



一日20～30回、よく口歯んで食べましょう。