

ほけんだより 6

令和6年6月3日
大阪市立大和川中学校 保健室

6月に入りました。梅雨入りはまだですが、ジメジメするこの時期は、気分が優れなかったり、気圧の影響で頭痛になる人も多いのではないのでしょうか。今月は修学旅行や一泊移住、前期中間テストなど、行事や勉強に忙しくなります。「睡眠をしっかりとる」「朝ごはんを食べる」「手洗いうがい」など、基本的な生活習慣を整え、体調管理はしっかりと行いましょう！



暑さに備えた体づくりを！

暑さが本格的になるこれからの季節に注意したいのは熱中症です。熱中症になる要因は、気温や湿度などの環境的なものだけでなく、体調が優れない、暑さに慣れていないなどの身体的な条件も関係しています。暑い夏を乗り切るために、今の時期から暑熱順化(少しずつ暑さに慣れること)をすることが大切です！

しょねつじゅんか
暑熱順化

ポイントは日頃から汗をかくこと！
暑さに慣れてくるとすぐに汗をかけるようになります。



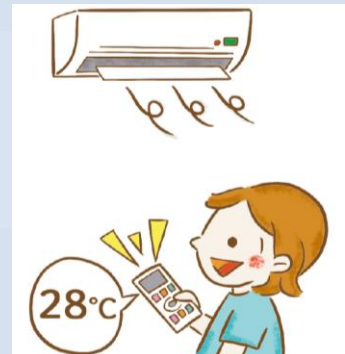
湯船につかる



軽い運動をする



冷房の温度を 高めにする



梅雨でも熱中症に注意！

今の時期はまだ体が暑さに慣れていない上に湿度が高いため、汗が蒸発せず体に熱がこもりやすくなります。また、水分補給の回数も夏と比べると少ないので、気づかないうちに脱水になってしまうこともあります。のどが乾いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。



歯を大切に！

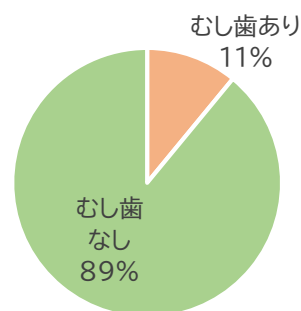


本日、5/22(水)に実施した歯科検診の結果を返却しています。
ご家庭での注意事項や疾病所見についての説明も記載していますので、合わせてご確認ください。また、今回「所見なし」とされていても、定期的にかかりつけの歯科医で定期検診を受けることをおすすめします。



歯科検診の記録

今年度の歯科健診ではむし歯だけでなく、歯のまわりに歯垢(プラーク)がついている人が多くみられました。そのまま放っておくとむし歯や歯肉炎の原因となります。また、一度むし歯になってしまうと勝手に治ることはありません。痛みがないからと後回しにせず、きちんと治療することが大切です。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



よく噛んで食べよう

肥満防止

満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。

胃腸の負担を減らす

だ液には食べ物の消化を助ける働きもあります。

目安は
1口 30回!



病気の予防

だ液がたくさん出て、口の中の細菌や汚れを洗い流します。

骨や筋肉の発達

言葉の発音がはっきりしたり、表情が豊かになります。