

ほけんだより



5月の半ばより急に暑さが増し、夏のような日差しの日も増えてきました。まだ身体が暑さに慣れていない分、熱中症が心配な季節です。こまめに水分をとって体調管理に気をつけてください。また、梅雨に入ると気圧の変化の影響で頭痛が起こりやすいです。睡眠時間をしっかり確保し、体調を整えましょう。

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



梅雨はお肌のトラブルにご用心!

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。



6月の予定



実施日時	項目	対象学年	備考
6/ 3(水)	聴力検査	1年生 (2クラス)	耳掃除をしてきましょう。
6/ 4(木)	歯科検診	2年生	朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。
6/ 6(土)	心臓検診 (2次)	1次検診による対象者 校医指示者	対象者にはお手紙を配布します。
6/16(火)	聴力検査	3年生 (2クラス)	耳掃除をしてきましょう。
6/17(水)	聴力検査	1年生 (2クラス)	耳掃除をしてきましょう。
6/18(木)	歯科検診	1年生	朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。
6/23(火)	聴力検査	3年生 (2クラス)	耳掃除をしてきましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯科検診の結果、「GO(歯周疾患要観察者)」にチェックがあった人はいませんか？

GOとは歯肉が赤くはれたり、出血している状態のことをいいます。

丁寧な歯みがきで改善しますが、それを怠ると今後、歯肉炎→歯周病と進行していく可能性が高くなり、やがて全身の健康にも影響を及ぼします。

歯の健康を守ることは、全身の健康を守る第一歩なのです。

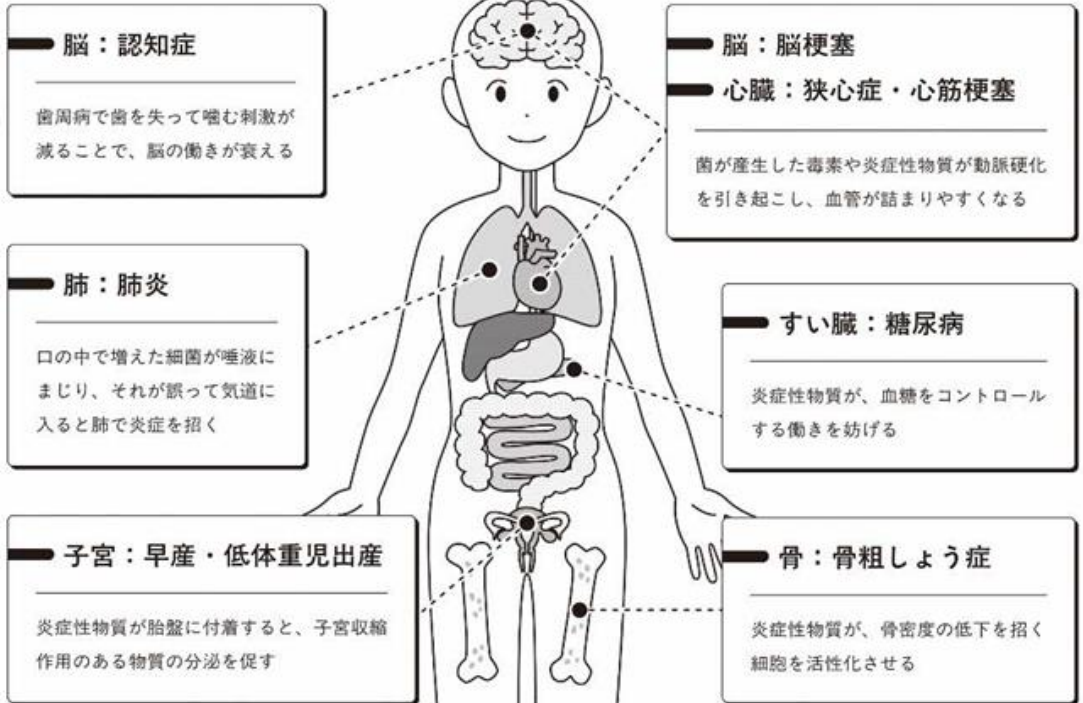
歯を守ることは 全身を守ること!

みがき残した歯垢(プラーク)が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質(炎症性物質)が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

鉛筆を持つように
軽くにぎる



小刻みに動かして
1本1本みがく



鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、歯みがきは届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう