

ほけんだより



6月号

雨やくもりの^{てんき}天気が続^{つづ}きやすい6^{がつ}月。気温も湿度も高^{たか}めで、じっとり、ジメジメとむし暑^{あつ}さを感じる^{かん}ことが多い^{おお}ですね。晴^はれていなくても湿度が高^{しつど}かったり、風とおし^{かぜ}がよ^ねくないところ^{ねちゅうしょう}にいたりすると熱中^{きけん}症になる危険^あがあります。



その一方^{いっぽう}で『梅雨寒^{つゆざむ}』という言葉^{ことば}があるように、雨やくもりの日^ひには思^{おも}ったより気温^{きおん}が下^ひがることもあ^あります。その日^ひ・そのとき^あに合わせて、半^{はん}そでの上^{うえ}から長^{なが}そでのうすいシャツ^きを着^きるなど、衣服^{いふく}の調^{ちょう}節^{せつ}をしながら体^{たい}調^{ちよう}をくずさないよう心^{こころ}がけてい^いきましょう。

6月の保健目標 **は たいせつ** **歯を大切にしよう**

延期^{てんぎ}になっておりました歯科健診^{しかけん}（小学部・前回欠席者^{せつせき}）は6月22日（木）に行^いいます。
よろしくお願^{ねが}いいた^します。

歯周病^{ししゅうびょう}は
“日本人^{にほんじん}が歯^はをなくす原因^{げんいん}”
第1位^{だい}



歯周病^{ししゅうびょう}は、歯ぐき^はが腫^はれたり、歯を支^はえる骨^{ほね}が溶^とけて歯^はが抜^ぬける病^{びょう}気^きです。歯磨^{はみが}きが不^ふ十分^{じゅうぶん}で、歯^はと歯ぐき^はの境^{さかい}目に歯垢^{しこう}（歯周病菌^{ししゅうびょうきん}を含む細菌^{さいきん}のかたまり）がたまる^{たまる}ことが原因^{げんいん}です。

30歳^{さい}以上の80%^{じゅうじゅう}が歯周病^{ししゅうびょう}にかかっているといわれ、10代^{だい}にも見^みられます。

歯みがきで健康な歯を

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢^{しこう}がたまりやすい場所^{ばしょ}は、特に^{とく}に^いねいに^みがきま^しょう



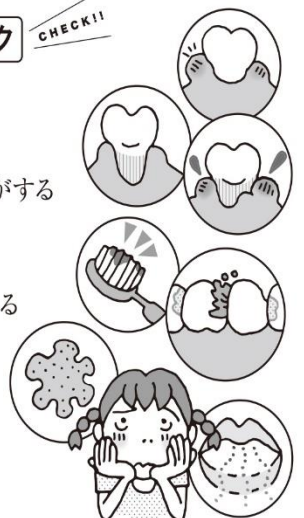
45°の角度^{かくど}であって、歯ぐき^はをマッサー^まージュする^{する}ように



毛先^{けさき}が歯^はと歯^はの間^{あひだ}に届^{とど}くように、デンタルフロス^{たんとるふろす}も使^{つか}おう

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐき^はが赤^{あか}く腫^はれている
- 歯ぐき^はが下^さがり、歯^はが長^{なが}くなった^き気がする
- 歯ぐき^はを押^おすと血^ちや膿^{うみ}が^で出る
- 歯みがき^はの後^{あと}、毛先^{けさき}に血^ちがついて^いる
- 歯^はと歯^はの間^{あひだ}に食^たべ物^{もの}が詰^つまりやすい
- 口臭^{こうしゅう}がある
- 朝^{あさ}起きたら口^{くち}の中^{なか}がネバネバする



チェックが多いほど歯周病^{ししゅうびょう}の可^か能^{のう}性^{せい}が。早^{はや}めに歯科医^{しかいん}院^{いん}へ行^いきま^しょう
▶ チェックがつか^{つか}なかつた^た人も、定^{てい}期^{きて}的^{てき}に歯医^{はい}者^{しや}さん^{さん}に診^みてもら^らって^くだ^さい。



梅雨の晴れ間などに急に温度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策をしながら、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事もかせませません。夏の暑さに今からそなえましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



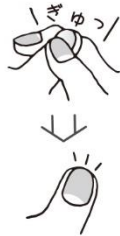
「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

水分
足りている?

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



楽しいプールの学習ですが、水のなかでの活動なので、疾病の悪化や事故などに注意が必要です。体調がわるい時には無理に参加しないようにしましょう。

◇前の日に早く寝て、からだを休めておきましょう。

睡眠不足や疲れがたまっているとき、プールに入るのは危険です。

◇目・耳・鼻の病気の治療を済ませましょう。

プールに入れるか早めにお医者さんに確認しましょう。