

6月 ぼけんだより

令和元年 6月4日
鶴ヶ島市立西中学校
保健室

だんだん日ものびて、蒸し暑い日が多い季節になりました。梅雨に入ると雨の日が続き、なんとなく気分が沈みがちですが、雨はわるいことばかりではありません。雨音には、心をリラックスさせる効果があると言われていいます。勉強や部活で疲れが出てきたとき、雨の音に耳を傾けてみてはいかがでしょうか？心も体も元気に梅雨を乗り越え、夏を迎える準備をしましょう！

梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みや早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日も上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし、ストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h3>スリッパに注意</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなっています。おまじない...</p>

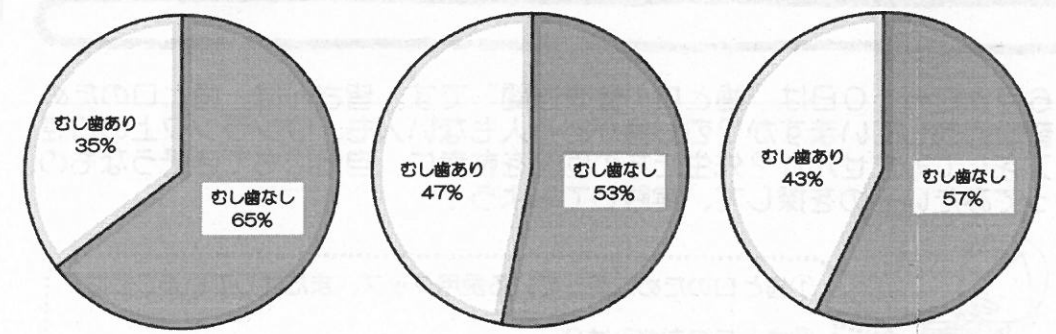
もうすぐプールが始まります 準備はいいですか?

安全で充実したプール学習にしよう!

- ✓ 病気・怪我のある人は、早めに主治医に相談しましょう。
- ✓ 体を清潔にしておきましょう。
- ✓ 睡眠を十分にとりましょう。
- ✓ 健康観察も忘れずに。
- ✓ 朝食・昼食をきちんと食べましょう。
- ✓ 準備運動をしっかりとやりましょう。



歯科健診の結果 ~むし歯0の人の割合~



全体で約6割の人が“むし歯なし”でした。治療勧告書をもらった人は、早めに受診をし、みんなで“むし歯なし100%”を目指しましょう!!

むし歯はなくても油断禁物! あなたの歯肉は大丈夫...?

歯肉炎のサイン、鏡でチェックしよう!

健康的な歯肉	歯肉炎の歯肉
<input type="checkbox"/> 薄いピンク色	<input type="checkbox"/> 赤っぽい赤紫色
<input type="checkbox"/> 引き締まり硬い	<input type="checkbox"/> 腫れてプヨプヨしている
<input type="checkbox"/> 歯と歯の間にしっかりと入り込んで三角形に見える	<input type="checkbox"/> 丸く厚みをもって膨らんでいる
<input type="checkbox"/> 出血しない	<input type="checkbox"/> 歯磨き程度の軽い刺激で出血する

歯肉炎は痛みなどの明確な症状はありませんが、放置すると最終的には歯が抜けてしまう、とっても恐ろしいものです。でも、安心してください! 歯肉炎はむし歯と違い、正しいブラッシングをすれば自分でも改善できます。

- <歯磨きのポイント>
- ★毛先を使い、歯垢(歯についた白くネバネバしたもの)を落とす。
 - ★毛先を歯の面に対し、直角に。歯の形・歯並びに合わせて磨く。
 - ★軽い力で小刻みに動かす。
- <参考文献>
文部科学省:「生きる力」をはぐくむ 学校での歯・口の健康づくり

