

ほけんだより 6月

令和6年 6月
小林中 保健室

もう少しで梅雨の時期に入ります。梅雨は空気がじめじめしていて、気分が沈んでしまいますね。この時期は、晴れている日は暑いですが、雨の日は肌寒く、気温差で体調を崩しやすくなります。衣服で体温調節をして体調に気をつけましょう。

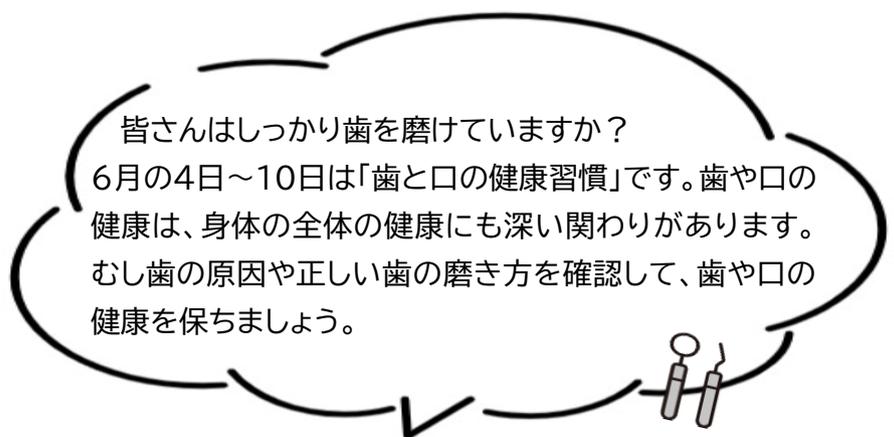


6月の保健目標



◇むし歯や歯周病の予防をしよう ◇感染症、食中毒には気を付けよう

6月4日～6月10日

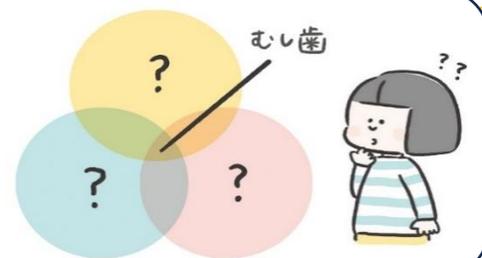


皆さんはしっかり歯を磨けていますか？

6月の4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯や口の健康は、身体の全体の健康にも深い関わりがあります。むし歯の原因や正しい歯の磨き方を確認して、歯や口の健康を保ちましょう。

むし歯の原因は…

むし歯になる原因は何か考えたことはありますか？
むし歯は、ある3つの要素に、何かが加わることでできるといわれています。考えてみましょう！



むし歯の3要素

むし歯は「歯の質」「糖質」「細菌」の3つの要素に「時間」が加わるとできると言われています。この3つの要素を最小限にすることで、むし歯を予防することができます。それぞれどのように予防すればいいのか確認してみましょう！

歯の質

- ・正しい方法で歯磨きをする
- ・フッ素を使う
- ・フッ素入りの歯磨き粉を使う
- ・バランスの取れた食事をする

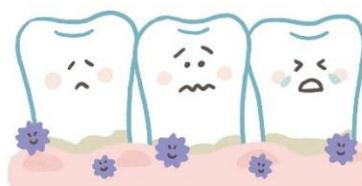


糖質

- ・甘いおかしやジュースの飲食をしすぎない
- ・夜遅くにおかしを食べない

細菌

- ・磨き残しがないように、正しく歯を磨く
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使う



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

6月20日

歯科検診があります。左の図を参考にしながらしっかり歯を磨き、正しい歯磨きの習慣化を図りましょう。



梅雨時も熱中症に気を付けて！！

熱中症は暑い時期だけになるものではありません。梅雨時から梅雨明けの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節が上手くいきません。こまめに水分補給をし、上着の着脱で体温調節をするなど、体調管理に気を付けて熱中症対策をしましょう。



3つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

- 「**すい**」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**すい**」水分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 「**すい**」脱「水」に注意！…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

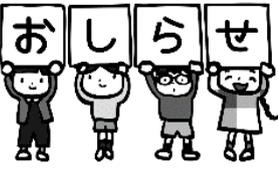
食中毒予防の三原則

梅雨時から夏にかけては高温多湿の気候で、原因となる細菌が繁殖しやすいため、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒予防のために次の三原則を意識しましょう！

つけない
手はもちろん、調理器具・食器・食材もよく洗う

増やさない
調理済みのものは早めに食べる

やっつける
食材の中心まで十分に火を通す



6月のスクールカウンセラー(東山先生)の来校日は13日と27日です。相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。

