

6月の(お)けんだより

令和4年6月3日
京都市立西賀茂中学校
保健室

雨が降る時期に咲き始めるあじさい。ピンクや紫、青、白などたくさん色があります。あじさいは大きな葉っぱがあり、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くんですね。6月は梅雨で、雨が続く日が多く気持ちが下を向いてしまいがちですが、きれいに咲いているあじさいをみながら元気に乗り切りましょう。



～ 歯と口の衛生週間 ～

6月4日から10日は、「歯と口の衛生週間」です。歯周病や虫歯を予防するためには、原因となる歯垢（しこう）や歯石（しせき）について正しく知り、歯を守る習慣をつくることが何より大切になってきます。朝と夜寝る前はしっかり歯みがきを行い、健康な歯を守りましょう！歯科健診でむし歯などがみつかった人は歯医者さんで診てもらいましょう。また、むし歯がなくても定期的に歯医者さんで健診してもらうことも大切です。

歯を守るための戦い

□ 口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

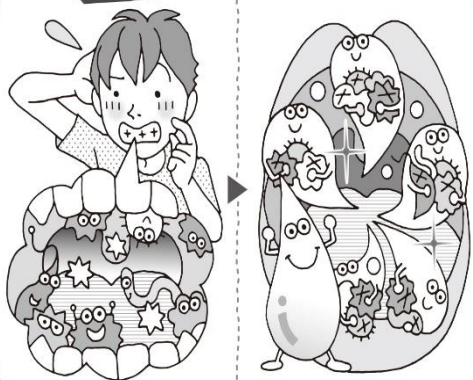
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

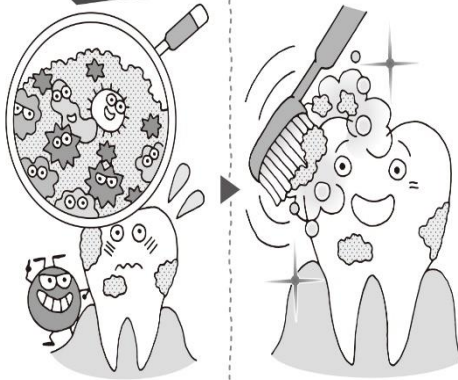
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

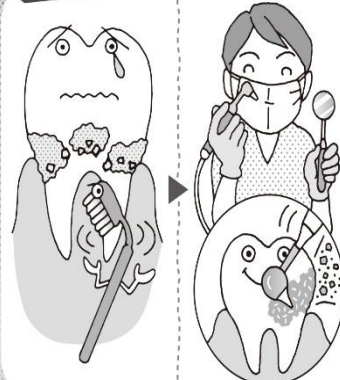
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

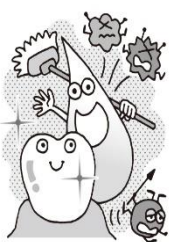
歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

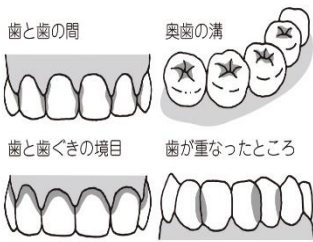
◆ だ液はこんなにスゴイ！



- ・細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- ・初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

◆ 歯みがきのポイント！



- ・歯垢ができやすい場所を特に注意してみよう
- ・歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆ 定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

～ 熱中症を予防し、元気に過ごしましょう ～

最近、日中は暑い日が続いたり、雨でジメジメしたり・・・これからの季節は熱中症に注意が必要です。熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

熱中症の症状としては、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる、頭痛、吐気・おう吐、だるさなどがあります。重症になると、意識がなくなったり、けいれんが起きたりします。

熱中症を予防するために、水分補給し休養をとるようにしましょう。水とうにお茶を入れて持ってきてください。夜は10時くらいに寝ることを目標に早く寝てしっかり睡眠をとるようにしましょう。また、朝ごはんもバランスのよい食事がとれるといいですね。朝ごはんに、おみそ汁を食べると塩分も取れてオススメです！！

＊ こまめに休養



＊水分補給



熱中症に気をつけて



＊十分な睡眠



＊バランスのとれた食事



夏こそ“みそ汁”で元気に！



いいこと① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



～ 水泳学習が始まります ～

6月にプールが始まる予定です。体調の良くない時や、けがをしている時などはプールに入るのを控えましょう。十分な睡眠をとって、朝ごはんを食べて、元気な状態で楽しく学習できるといいですね。また、つめが長いと友達を傷つけたり、つめが割れたりするため、つめは短く切るようにしましょう。

プールの学習

元気に楽しむために

- ☒ 朝ごはんは食べましたか？
- ☒ 睡眠は十分とれましたか？
- ☒ 顔色は悪くありませんか？
- ☒ ケガをしているところはありますか？

気になることがある人は、先生に相談しましょう

