

すこやかに

平成30年6月4日
京都市立松尾中学校
保健室 No.10

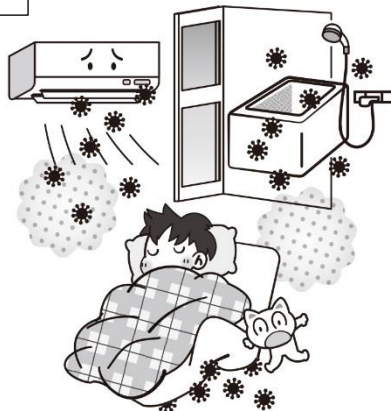
雨の日が続いたり、暑い日になったり、この時期は寒暖差で体調を崩す人が多くなります。また、体がまだ暑さに慣れていないために、熱中症にもなりやすいです。その日の天気はもちろんですが、気温や湿度なども考えて、服装を調節することが必要です。



ジメジメして 蒸し暑い時期は **カビ** に注意!

カビが発生しやすいところ

- お風呂場
- 布団の下
- エアコンの中 など



カビ対策

- 風通しをよくする
- こまめに掃除する
- 晴れた日に布団を干す



梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故

雨の日は、意外な大ケガにつながる場合があります。

- 歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折。
- 階段を駆け下りようとしたらすべって頭を打った。
- 傘をさしていると、後ろから来た自動車に気付かなかった。

足元はもちろん、周りにも注意して行動しましょう。



食中毒

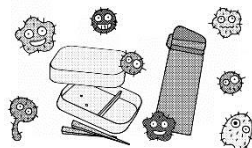
食中毒の原因となる細菌は、室温（約 20℃）で活発になります。

食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



痛みにくいお弁当の基本

その日のうちに洗おうね



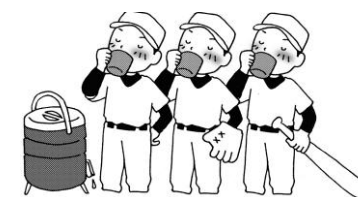
- 水滴が出ないように、冷ましてから蓋をする。
- 煮物などの水分が多いものはできるだけ避ける。
- 生野菜は水分が出やすいので避ける。
- 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱する。

殺菌作用のある、酢・梅干しを活用するのもオススメです。

熱中症

- 早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしておく。
- 毎日軽く体を動かす。
- しっかり汗をかける体を作る。

こまめに休養と水分補給をしよう。



人のかむ力は、
どれくらいだと
思いますか？

6月4日～10日

歯と口の
健康週間



思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力こうごうりょくと言います。
若い男性の奥歯の咬合力は平均約 60 kg、女性はそれより
少ない約 40 kg だそうです。しかし、かむ力
には大きな個人差があります。



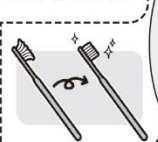
スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が
多いそうです。



かむ力は、かみごたえのあるものを普段から
よく食べることで鍛えることができます。左右
両方の歯を意識して、1口30回、しっかりか
んで食べる習慣をつけましょう。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを
選ぼう

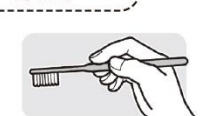
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

歯みがき粉の
つけ方



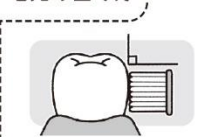
歯ブラシの2分の1
くらいでオケー

歯ブラシの
持ち方



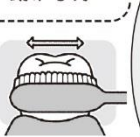
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
かべすらいの
力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10本
20回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける

むし歯



歯が溶けて穴があいています。
穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神
経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる

歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯
がグラグラ。放っておくと歯が抜け落
ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中
の「糖」を使って「酸」
を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周
囲を攻撃します。攻撃さ
れたところは炎症を起こ
し、壊れていきます。



その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまったものが
歯垢。その中には、むし歯菌や歯
周病菌がいます。つまりむし歯も
歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。

