

えはらっ子保健だより

江原中学校

R 5. 6. 1



6月になりました。今年は梅雨入りが早く、雨の日が続いています。暑い日が続いたかと思うと雨が降って、少し肌寒く感じる日もあります。また、湿度が高い日もあります。体調を崩しやすいので自分の体の調子に気をつけてください。



6月の保健行事

6月 1日(木)歯科検診 全学年 6月8日(木)耳鼻科検診 1年生
6月14日(月)心電図検査 1年生

～暑くなってきました。熱中症に気をつけましょう。～

○熱中症が起こりやすい日

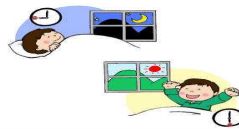
- ・ 気温が高く日差しが強い日
- ・ 湿度が高い日
- ・ 急に暑くなった日

○その症状熱中症かも？

- ・ だるさ、吐き気
- ・ 高体温
- ・ めまい、顔のほてり

○熱中症予防のポイント

- ・ 睡眠をしっかり取る。
- ・ バランスの良い食事をとる。(朝食は必ず食べる)
- ・ のどが渇いてなくとも水分をとる。
- ・ 塩分をとる。



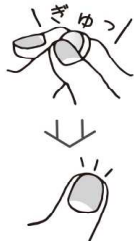
すい ぶん
水分
た 足りている？

ねつ
熱

ちゆうしやう よ ぼう
中症を予防するために
だいじ
大事なのは水分をとること。
すい ぶん た 足りているか、自分で
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方があ
ります。

つめ
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…。

まえ
こうなる前に、こまめな
すい ぶん ぼ ぎやう ところ
水分補給 を心がけましょう。



歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

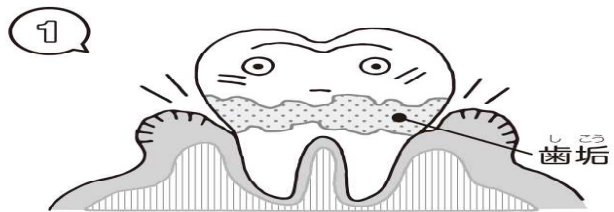


歯周病はこうやって進行する

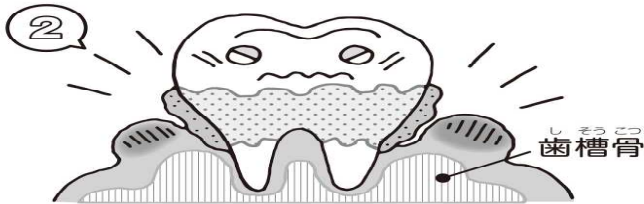
健康な歯と歯ぐき



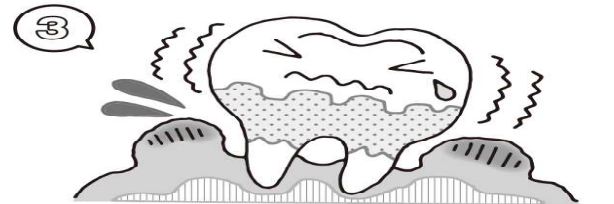
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

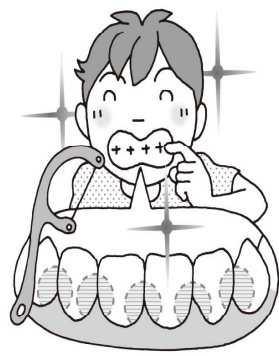
歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



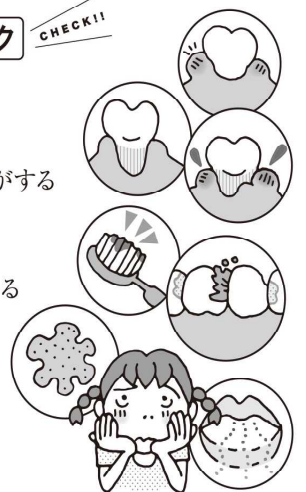
45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。