

ほけんだより

令和3年6月1日
三木市立三木中学校
保健室 第3号

梅雨の季節を迎えました。湿度が高く、蒸し暑い日が続くと思えば、急に肌寒く感じられるような、梅雨寒（つゆざむ）の日もあります。気温に合わせて衣服をじょうずに調節し、体調をくずさないように気をつけましょう。

6月の保健行事

【 日程 】 6月 3日（木） 歯科検診 1年生・2-1・2-2
10日（木） // 2-3・2-4・3年生

熱中症に注意しよう！！

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。重症になると、命にも関わる怖い病気です。



熱中症にならないために

- 規則正しい生活をする（夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります）
- こまめに水分をとる（運動するときは、体を動かす前・運動の途中・運動が終わったときに水分をとるようにしましょう）
- ふだんから暑さに慣れておく（冷房の効いた部屋ではあまり過ごさない）
- 体調の悪いときやケガをしているときは、運動をしない

熱中症になってしまったら…

- 日かげやクーラーの効いている部屋など、涼しいところで休む
 - ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、体を楽にする
 - ぬれたタオルなどで体を冷やす
 - 水分をとる（食塩水やイオン飲料など）
- 意識がもうろうとして水分がとれないようであれば、すぐに救急車を要請する！



歯肉炎 ～ あなたの歯ぐき、大丈夫ですか？ ～

「歯ぐきがむずかゆい」「口の中がネバネバする」などの自覚症状はありませんか？もしかしたら、歯肉炎かもしれません。歯肉炎はていねいな歯磨きにより、改善することができます。以下の症状が見られたら、歯の1本1本を確認しながらていねいに、毎日の歯磨きを行ってみてください。



	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	うすいピンク	赤っぽい
感触	引き締まって硬い	はれてブヨブヨしている
かたち	歯と歯の間に しっかり入り込んでいる	丸く厚みがあってふくらんでいる
出血	出血しない	指で押したり、歯磨きの刺激などでも出血する

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。

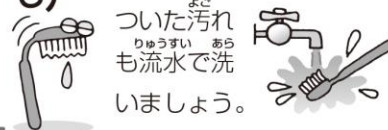


歯のケア

歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても…

濡れたままにしないで

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。



たくさん動きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

