

# ほけんだより 6月

令和4年度  
高美が丘中学校  
保健室



## 保健室的ヒットワード

みんなの気づきで素晴らしいと思ったことを紹介！



暑いからあまり着たくなかったんだけど、シャツを中に着ておくと、汗を吸い取ってくれて、むしろ気持ちよく過ごせる。替えを持ってきて運動の後に着替えたりもしてるんですよ。

喉が渴いたと思ったら、すでに脱水が始まってると聞いてから、こまめに飲むようにしています！

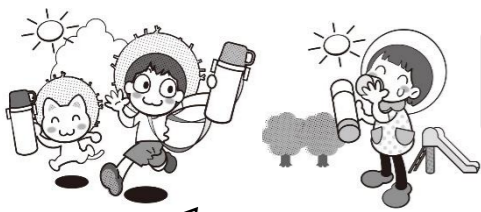


## 暑さに負けない過ごし方

上の図にあるように、向こう3か月の気温は西日本では平常並みか高い見込みです。ラニーニャ現象や高気圧の影響を受け、暖かい空気に覆われやすいためです。向こう3か月の降水量は、全国的にほぼ平常並みと予測されています。

それに加え今年の梅雨は、開始時期は平常並みですが、明けが早いそうです。暑さは梅雨が明けてからが本番です。5月は涼しい日が多かったので、私たちの体はまだ暑さに慣れていません。梅雨の間に、暑さ対策に必要なものは揃えておきましょう。

また、梅雨前線の影響で、6～7月には大雨への注意も必要です。災害への備えを今一度確認しておきましょう。



外では帽子や日陰を活用して太陽の熱から体を守ろう。



栄養のある食事とたっぷりの睡眠をとって、免疫力をあげよう。

水筒を持ち歩いてこまめに水分補給をしよう。



## 暑くてしんどい時の対応は…



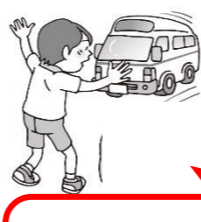
無理せず木陰などの涼しいところで休む



体を冷やす（太い血管が通っているところ）



水分・塩分補給（吐き気があるときは無理に飲まない）



意識がなくなる、水が飲めないなどの症状があれば、すぐ病院へ



## 食中毒に気をつけて

- 増やさない**
  - 生鮮食品は10℃以下で保存
  - 冷蔵庫を過信せず早めに食べる
- やっつける**
  - 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
  - 調理器具の殺菌消毒を
- つけない**
  - 調理前や食事前は必ず手洗いを
  - 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

## 6月の検診日程

2日（火）内科健診（1-2, 3年）  
16日（木）耳鼻科健診（1年, 昨年度未受検者）



## 考えてみよう、言葉の力

クラスが変わり、早2か月。少し変わった環境の中で、それぞれ落ち着く場所が見つかったころでしょうか？ そんな中、みんなの会話を聞いていて、「今の言い方、キツク聞こえたな。」と感ずることがあります。それを伝えると、「自分たち、付き合いが長いから分かり合ってます。なので大丈夫です。」と返す人がいます。しかし、**付き合いが長い＝何を言っても良い**ということになるのでしょうか？

言葉は一度口にしてしまえば、なかったことにはできません。相手からすると、昨日は気にならなかった言葉も、今日は真に受けて傷ついてしまうということもあります。その結果、いつの間にか友情にひびが入ってしまうことも。そうなる前に、周りの人が注意した時は一度自分の発言を振り返ってみましょう。

人間関係は思っている以上に早く、一度壊れたら二度と同じものは作れません。言葉は使い方次第で心を元気にしたり、一生の支えになったりすることもあります。そういう温かい言葉を使える人になりたいですね。



## 6月8日は「むしばの日」～歯の健康について考えよう～

**STOP! 歯周病** 健康な歯を守ろう

いつまでも健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

**健康な状態** → **歯肉炎** → **歯周炎（軽度～重度）**

歯ぐきの色はうすいピンク  
歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる  
歯みがきで血が出る

歯ぐきのはれが大きくなる  
歯周ポケットができる

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯ぐきがはれることも!!

歯ぐきがぐらぐらする  
食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

**毎日しっかり歯みがき**

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないようになすずつしていねいに。

**みがき残しが多いのはココ!**

1 歯と歯の間  
2 歯と歯ぐきのさかいめ  
3 奥歯が噛み合うところ

**定期的な歯医者さんへ**

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つければ治すこともできます

歯科検診の結果はどうでしたか？たくさん笑ったり、おいしいものを食べたり、楽しくお話をしたり・・・口の健康は生きることと切り離せません。治療の必要がある人は、おうちの人と相談して、受診計画を早めに立てましょう。