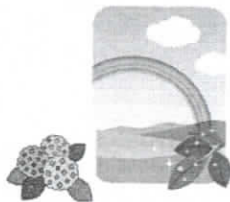


保健だより6月

2022年6月 貝塚市立第二中学校 保健室



紫陽花が美しく色づいて、梅雨の季節が近づいてきました。木々や花や農作物は、恵みの雨をいっぱい蓄えて、これからの夏に備えます。そして、雨が上がった後は、空も空気もとても澄んでいます。「雨の日は元気が出ない…」という人も、気候の変化に上手に体調を合わせて過ごせるといいですね



雨

の季節は気を付けて



事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!

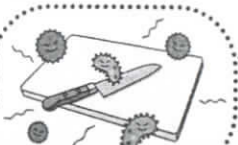


学校でも、廊下を走ると危険!



食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!

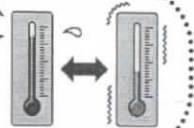


手洗いをしっかり! 食べ物には火を通しましょう



気温の変化

暑かったり肌寒かったり 気温差が大きいですので注意!



雨が上がった後に、急に気温が上がった時は熱中症に注意!

熱中症になりにくい体をつくろう!

今日から始める夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

6月の健康診断予定

日	時間	検査項目	対象
6/16(木)	10:00~	胸部X線検査	抽出者



6月4日~10日 歯と口の健康週間

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病

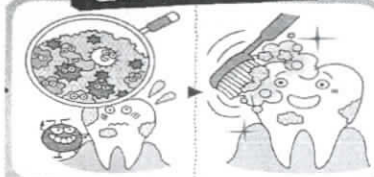
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



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。

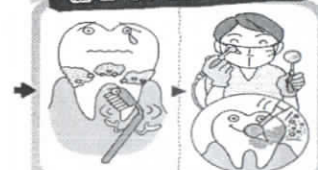
歯垢 vs 歯みがき



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!

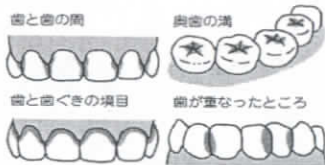
歯石 vs 歯医者さん



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!

歯みがきのポイント!



- 歯垢が得意な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

細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる!

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

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!