

ほけんだより

6月

鶴見養護学校 保健室

6月に入り雨降りの日が増えてきて本格的な梅雨の季節となってきました。湿度が上がりいつもより蒸し暑く汗をかいたりしますので、こまめに汗を拭いたり、着替えたりして清潔にすごしたいですね。気温の変化も激しい時期ですので、衣服で上手に体温調節をして健康にすごしましょう。

日にち	行事	対象学年	日にち	行事	対象学年
3日(月)	体重測定	高 2	11日(火)	整形外科検診	小 1・4・抽出者
4日(火) 午後	体重測定 耳鼻科検診	中 3 小 2・3・4 高 1・2	12日(水)	体重測定	小 3・4
5日(水)	体重測定	高 1	13日(木)	体重測定	小 1・2
6日(木)	体重測定	中 2	21日(金)	精神科検診	高 1
7日(金)	体重測定	中 1	24日(月)	体重測定	高 3
10日(月)	体重測定	小 5・6	27日(木)	歯科検診 耳鼻科検診	小 1・2・中・高1 小 1

※健康診断実施にあたり、受診の必要な場合はお知らせを出していますので、早めの受診をお願いします。

※耳鼻科検診については校医の都合による日程の変更等で大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。



しとしとあめふり

大人にとっても子供にとってもじめじめ、べたべたと、いやな時期となり、食中毒も流行する時期にもなります。食べ物の消費期限や、火の通り具合に注意して食中毒を予防しましょう。また、雨や傘で視界も悪くなるので、交通事故故にも注意して、健康でけがのないように元気に過ごせるといいですね。

ペットボトルの飲み残しにご注意ください！！

一度開けてしまったペットボトルはいつまでも新鮮ではありません。ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中や口に残った食べ物から、いろいろな菌がペットボトルの中に入ります。蓋を開けたときに空気中の菌が入ることもあります。菌は暖かいところが好きで、飲み物を栄養にして、どんどん増えていきます。ペットボトルで飲むときには、早めに飲みきることで、直接口をつけたりしないことなどを心がけ、菌を増やさないようにしましょう。



今年も歯みがき頑張ります！！

ここ数年の取り組みで、子ども達に歯磨きが定着したり歯肉炎が改善したりするなど成果が見られました。今年度も iPad や歯みがきカードを使用した「歯みがき」や、口腔機能の改善の「口の体操」や「口腔マッサージ」を実施し、子ども達の口腔衛生環境の向上に努めたいと思います。

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くしブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。



歯ブラシチェックをしていますか？

歯ブラシは毛先が開いてきたら、交換の時期です。毛先の開いた歯ブラシでは、歯磨きの効果が十分に得られないため、1ヶ月に一度は自分の歯ブラシをチェックして交換の目安としましょう。

また、使用後はぬれたままでは雑菌が発生しやすいため、十分に乾燥させてからしまうようにしましょう。

注意が必要です！熱中症！！

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こるものです。特に室内では太陽の下にいないから、と水分補給を忘れてしまいがちです。日々湿度、気温ともに夏に近づいてきているので、こまめな水分補給を今の打ちから整えて習慣化したいですね。

こんな日、こんな場所はとくに注意！

- 急に気温が上がった日
- 梅雨が明けたばかりのころなど
- 気温は高くなくても、湿度が高い日
- 休み明け、練習の初日など
- 合宿の最終日など
- アスファルトや草が生えていない場所、砂の上で運動する場合

