

保健だより 6月

今月の学校保健安全目標

- 保健：歯と口の健康を考えよう
- 安全：雨の日を安全に過ごそう

小川北
義務教育学校
保健室

梅雨時にかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとりジメジメと蒸し暑さを感じるが多くなってきます。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくない所こいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることがあります。その日、そのときに合わせて、半そでの上から長そでを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに急に気温や湿度が上がったときも熱中症がおこりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策をしましょう。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事也很重要です。夏の暑さに今から備えましょう。



痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～



6月4日
～6月10日
歯と口の
健康週間です。

歯科検診が終わりました。本校学校歯科医の小堀 衛 先生、木村 守隆先生より本校児童生徒の歯の状況についてお話をうかがいました。歯垢・歯石がたまっている人、十分に歯みがきできていない人がいるので心配であるとの話がありました。半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けるなどしてほしいとのことでした。

6月4～10日は「歯と口の衛生週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。ぜひ校医の先生の言うように半年に1回程度、歯科医院で定期検診し、歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらうことをおすすめします。歯の健康は体全体の健康も守ります。歯を大切にしましょう。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

