

☆ほけんだより☆6月

小阪中学校
保健室

6月に入り、気温が高い日も出てきました。新年度が始まりバタバタした感じも少しは落ち着いてきたころではないでしょうか。同時に「なんか、からだがだるい」「気分がちょっと落ち込みぎみ」そんなことはありませんか。きっと4月5月の間は知らず知らずのうちに力が入っていたり緊張していたりして、からだや心が疲れているのかもしれない。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、美味しいものを食べる、ポーッと何もしない時間を作る、などして、からだや心がリラックスできる時間を作りましょう。「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしてください。

運動会に向けて

運動会の練習が始まっています。運動会は東大阪アリーナで行うので室内ですが、練習は運動場です。熱中症にならないように気をつけて、しっかりと練習に取り組めるようにしましょう。

① 水分を多めに用意！

運動部の人は放課後の水分も考えて多めに持ってきましょう。足りないときは外のウォータークーラーの水を足しましょう。



② 水分は自分のタイミングで！

熱中症予防のためには、のどが渴いた、と感じる前に水分補給することが大切です。水分補給は遠慮なく自分のタイミングでしましょう。



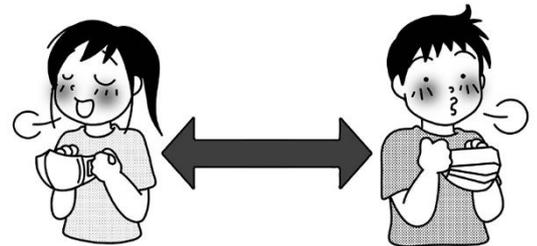
③ 睡眠、朝ごはんはしっかりと！

塾に通っていたり、スマホを見ていたりして、寝る時間が遅くなりがちですが、上手に時間を使って早めに寝るようにしましょう。また、朝ごはんもしっかり食べてきましょう。



④ マスクは無理せずに！

人との距離がじゅうぶんに保て、会話をほとんど行わない場合は、マスク着用の必要はありません。暑い、しんどい、と思ったらマスクを外しましょう。



健康診断の結果をもらったら…



健康診断の結果、気になるところがあった人や具合がわるいところがあった人には「健康診断のお知らせ」を渡しています。昨年よりも視力が落ちた人は、スマホを長時間使いすぎているかな？また、歯科検診でむし歯が見つかった人は、ふだんの歯磨きの仕方はどうかな？と、ふだんの生活習慣をふりかえるきっかけにしてください。塾にクラブに習い事に…忙しい皆さんですが、お知らせの用紙をもらった人は、ぜひ早めに受診してください。

歯科検診までに！

たくさんあった健康診断も歯科検診のみになりました。6月30日に行います。できてしまったむし歯は歯磨きでは治りませんが、歯垢を落とすことは歯磨きでもできます。歯科検診までまだまだ時間があるので、健診までに歯をできるだけきれいにしておきましょう。

チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう

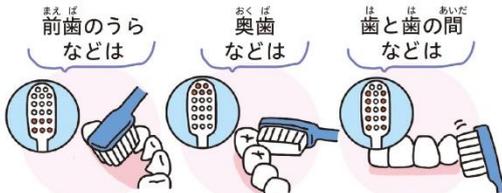
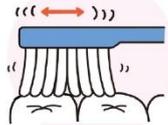
力を入れすぎない
ようにしよう

「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう

みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きまっています。かがみで自分の口の中をよ～く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



めざせパーフェクト！ 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる？

- A: なおせる
B: なおせることもある
C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯はほうっておいても平気？

- A: はえかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおしないとダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯
C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい？

- A: なりにくい B: なりやすい
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯はどちらがじょうぶ？

- A: にゅう歯 B: えいきゅう歯
C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゅう歯にはえかわると、歯の数は？

- A: へる B: ふえる
C: 変わらない



Q8 わたしたちの歯は一生で何回はえかわる？

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ？

- A: 眠っているとき
B: 起きているとき
C: いつも変わらない



Q10 正しい歯ブラシの動かし方（歯のみがき方）は？

- A: 好きな方法でよい
B: 力を入れて大きく C: 軽くこぎざみに