

ほけんだより 6月

R5. 5. 31
九中
No3



梅雨の季節になりました。雨が多くなると、ふだん元気な人でもなんとなくどんよりしますよね。そんな時こそ、気分をコントロールしましょう。

雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもより楽しんだりして、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

冷房もあちこちで稼働し始めているので、冷えにも注意。雨や汗でぬれた後は、こまめにタオルでふきましょう。

健康診断もあとわずかです...

6月	健康診断	準備・気をつけること
2日(金)	眼科検診(全学年)	<input type="checkbox"/> 前髪が目にかからないように準備しておきましょう。 <input type="checkbox"/> マスクをして検診を受けます。 <input type="checkbox"/> コンタクトレンズはつけたままで大丈夫です。
14日(水)	耳鼻科検診(全学年)	<input type="checkbox"/> 髪の長い人は、両耳がかくれないように結びましょう。 <input type="checkbox"/> 前日までに軽く耳そうじをしておきましょう。
15日(木)	歯科検診(全学年)	<input type="checkbox"/> 給食の後、必ず歯磨きをしておいてください。

※1年生色覚検査(希望者)は6月中を予定しています。

耳鼻科検診の受けかた



1 耳鏡(じきょう)という器具で耳の奥をみます。

2 鼻鏡(びきょう)という器具で鼻の中をみます。

3 口を大きく開けて舌圧子(ぜつあつし)という器具でのどをみます。

6月4~10日は
歯と口の健康週間です

15日(木)は歯科検診です。受診のお知らせをもらった人はもちろんですが、何もなかった人も定期的に歯医者さんでチェックしてもらおうようにしましょう。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



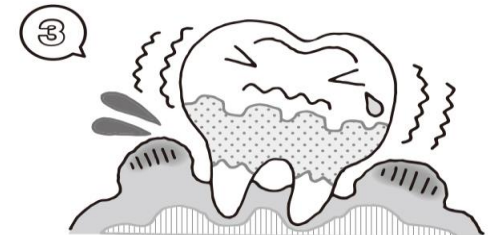
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

熱中症に気をつけよう!

気温が高くなくても、湿度が高く、むし暑いときは熱中症になりやすいので注意しましょう!

- ★規則正しい生活をする。
- ★水分をこまめにとる。
- ★部活動などでたくさん運動するときはこまめに休けいする。
- ★体調が悪いときやけがをしているときは無理をしない。

