

ほけんだより6月

三和高校保健室

梅雨の花と言えば、あじさいを思い浮かべる人も多いかと思います。あじさいは英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、どんよりとした天気でも爽やかな気持ちになりますね！

歯周病は、「日本人が歯をなくす原因」第1位！！

歯みがき 歯周病 予防

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

大切なワケ

6月7日に学校歯科医の古澤先生に來校していただき、歯科検診を実施しました。虫歯・かみ合わせ・歯肉などに異常があった人は早めに歯医者さんを受診しましょう。また、歯科検診結果と一緒に視力検査の結果もお知らせしますので、視力がB以下だった人は、眼科受診も忘れずに！

医療機関を受診する時には、結果のお知らせを持っていき、病院の先生に受診結果を記入していただいでください。記入後は、受診結果報告書の提出をお願いします。

暑さに備えた体づくりをしよう

もうすぐ
夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

（暑さに慣れるには…）

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



食中毒に注意！

梅雨の時期になると、心配なのが食中毒。食中毒とは、原因となる細菌が食物と一緒に体内に入り、下痢や嘔吐、発熱などが引き起こされる中毒症状です！



冷ましてから
つめる

たまご料理は
完全に固まるまで
加熱する

水分が多いと
細菌がふえやす
くなるので注意

生野菜や果物を
入れるときは
別の容器に

盛り付けは
使い捨てのカップが
オススメ

火を通さず
食べられるもの
（ハム・ちくわなど）
も加熱調理

食べる前の
手洗い忘れずに

保健室からのお知らせ

●来月のカウンセラー来校日●

3日（水）9:30～12:30

10日（水）9:30～12:30

17日（水）9:30～12:30

カウンセリングを利用したい場合は、担任の先生か保健室までお知らせください。

ペットボトルに隠されたワナ

☐ を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



⚠ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をたどるバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



よく噛むと何がいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。

