

保健だより 6月

令和3年6月
大島中学校

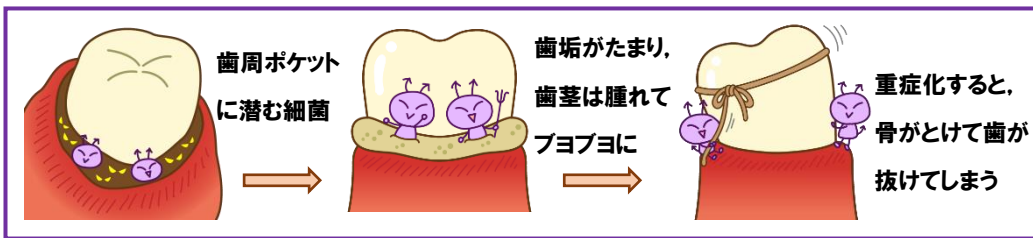
6月になり、梅雨の時期がやってきます。天候が悪い日が続くと、気持ちも落ち込んでしまいがちですが、じめじめとした空気にならずに元気に毎日を過ごしましょう。また、暑さに体が慣れていない今の時期は熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をするよう心がけましょう。

歯と口の健康を守りましょう

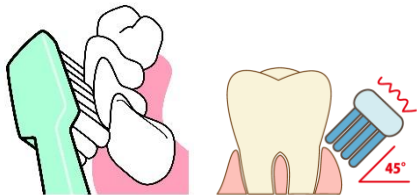
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さん日頃から丁寧なブラッシングを心がけていますか。先日の歯科検診では、「歯肉」の項目にチェックを受ける人が大変多くいました。歯の病気は「むし歯」だけではなく、「歯肉炎」や「歯周炎」などの「歯周病」にも注意が必要です。

★歯周病とはどんな病気？

歯周病は「歯周ポケット」とよばれる歯と歯茎の間の溝に汚れがたまり、炎症を引き起こす病気です。歯周病の怖いところは、突然症状がでるのではなく、気がつかない間に進行し、重症化するところです。痛みや見た目の変化が小さいため、自分が歯周病であるという自覚がない人が多くいます。



★歯周病を予防するためには……



歯周病を予防するためには、歯の表面だけではなく、歯と歯茎の間も丁寧にブラッシングすることが大切です。歯の毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度で当て、小刻みに動かして磨いていきます。

◎日本では歯を失う最大の原因が「歯周病」であるといわれています。年齢を重ねても自分の歯で美味しく食事ができるよう、今からケアをしていきましょう。

熱中症に注意しましょう



徐々に気温が上昇してきており、暑さを感じる日も増えてきました。このような季節の変わり目は熱中症に注意が必要です。

☆熱中症を引き起こす3つの要因

- 気温や湿度が高い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった日
- 風が弱い

環境

行動

からだ

- 激しい運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況

- 脱水状態
- 寝不足などの体調不良
- 低栄養状態



☆熱中症を予防するには

○涼しい服装 ○水分、塩分補給 ○日陰の利用 ○帽子の着用

※体調が悪いときは無理をせず、すぐに先生に伝えるようにしましょう。

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿 (約1,500mL) ②だ液 (約1,000mL) ③汗 (約500~1,000 (※) mL) ④涙 (約1mL)
(※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌になりかけの歯を元に戻すなど。大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。

