



R 6 . 6 . 5 瓦葺中学校 保健室

今年も雨の季節がやってきます。雨の季節は、気圧や湿度の変化から頭痛やだるさを感じる人が多くなります。また、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、寒暖差から体調をくずす人もいます。不調の時は休養の時間をとりながら、自分のペースで学校生活を送ってください。

### 6月4日～6月10日は歯と口の健康

### 知っておきたい 歯の健康に関する Q & A



#### Q. おし歯ではないのに、受診って本当に必要？

A. プロにしかできないケアがあります。どれだけ丁寧に歯みがきをしても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせることで効果的な予防につながります。おし歯がない人も、定期的に歯科医院でのプロケアを受けることがおすすめです。

#### 自分で行う“セルフケア”

- ・毎食後の歯みがき(歯垢の除去)
- ・歯間ブラシなどを使った歯間のクリーニング
- ・栄養バランスのよい食事を心がける
- ・よく噛んで食べる など



#### 歯科医・歯科衛生士による“プロケア”

- ・歯の健康状態の検査・評価
- ・歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で取り除く
- ・歯石を取り除く
- ・歯みがきの指導
- ・フッ素の塗布 など



#### Q. 丁寧に歯をみがいているのに、おし歯になってしまうのはなぜ？

A. 歯みがき以外にも、いろいろな要素が関わっています。「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件がそろい、そこに「時間」が加わるとおし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方を振り返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。

#### 菌



おし歯菌が酸を出して、歯を溶かします。

#### 歯の状態



歯のかたさなどによって、おし歯になりやすい人もいます。

#### 糖



食べ物に含まれる糖分が、おし歯菌のエサになります。

#### 時間

菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、おし歯に進行しやすくなってしまいます。

## 梅雨時の生活、こんなことに気をつけて

1 食中毒 部活動などでお弁当を持ってくるときには、①生野菜をさける ②水分をなくす ③保冷剤と一緒にに入れて保管する などの工夫をして、お弁当が傷まないようにしましょう。(お家の人にお願ひしよう。)



2 交通事故 雨や傘で視界が悪くなります。車に注意して歩きましょう。また、傘をさして自転車に乗ることも、傘をさして横に広がって歩くことは危険なのでやめましょう。



3 衛生面 急に暑くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメしていたりします。お風呂に入って清潔を保ちましょう。また、汗を拭くタオルや着替えなどを持っているといいでしょう。



4 けが 雨で校舎内が滑りやすくなっていることがあります。転んでけがをしないよう、廊下や階段は走らないようにしましょう。



## ジメジメした日も【熱中症】に注意



熱中症は気温が高く、日差しが強い日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度の高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発するとき体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。



6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。運動や屋外活動をするときは、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休息などの基本の熱中症対策をとりましょう。

## 健康診断後の受診はすすんでいますか？

健康診断が続いています。疾病の疑いがあり、「病院でしっかり診てもらう必要がある」という人には、お知らせを配布しています。お知らせをもらった人はそのままにせず、計画的に病院を受診してください。

