

ほけんだより 6月

令和5年6月5日(月) No.11

能登町立松波中学校保健室

6月に入り、あっという間に梅雨の季節ですね。気温も少しずつ上がり、ジメジメとした暑さを感じるようになります。衣類の調整や水分補給をしっかりと行い、熱中症の予防に努めましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間！

むし歯の原因…実は「細菌(ミュータンス菌)」だけではないんです！「細菌」「歯質」「糖分」+「時間」が重なり合ったときが1番むし歯になりやすい状態です。



むし歯を予防するには…

- 「歯質」: 歯によい食事、定期的な治療
- 「細菌」: 丁寧なブラッシング
- 「糖分」: 甘いものの取り過ぎに注意！
- 「時間」: だらだら食べをしない、よく噛んで食べる
⇒ 歯みがきだけでなく、日々の生活習慣もむし歯予防につながります！



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

自分の歯を鏡でよ～く観察してみよう！

歯科検診で「歯並び」にチェックが入っていた人は、歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずつ丁寧に磨くようにしましょう。歯並びが悪い場所はむし歯になりやすいです！



| 日時 | 保健行事 | 対象学年 |
|----------------|-------|----------------|
| 6月5日(月)14:20～ | 耳鼻科検診 | 1年生 昨年度未受診者 |
| 6月15日(木)14:00～ | 心臓検診 | 全学年 |



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【6月】～

火曜日：6日、20日、27日 11:00～14:00

金曜日：2日、9日、16日、23日、30日 8:00～14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。



ウルリに注意!

刺される人が増えてきました(๑_๑)

○ウルリとは…?

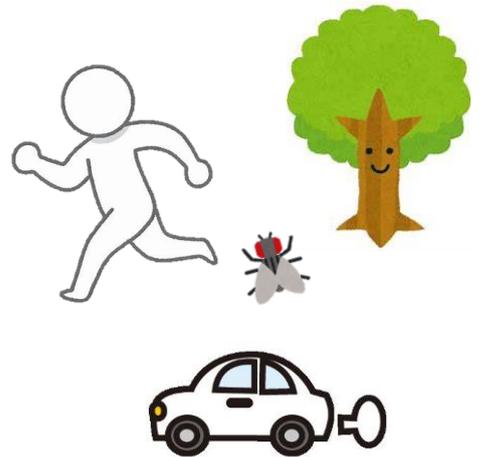
加賀地方を中心に「オロロ」や「ウルル」と呼ばれています。
正式名称は「イヨシロオビアブ」といい、ハエ目アブ科に属します。
口で皮膚を切り裂いて(この瞬間痛いですが)血を吸います。



その際に唾液に含まれている何らかの毒素が血中に入ってアレルギー反応を起こして かゆみや腫れになります。吸血行為はメスだけで その目的は栄養を取るためです、ハチのように巣を守るために刺すわけではありません。

○特性

- ・活動時間は朝と夕方が活発に!
- ・山の中に生息している
- ・風が通るところにはあつまらない
- ・特に、黒色(髪の毛・目等にも)・紺色に集まってくる
- ・温かいものに集まってくる(体温など)
- ・人の腰辺りに集まりやすい
- ・二酸化炭素に集まってくる(呼吸や自動車の排気ガスなど)
- ・動くものに集まってくる



○ウルリにさされないようにするために…

- ☆山に近い場所で活動する場合は、できるだけ長袖・長ズボンで!(熱中症に気を付けてね(๑_๑))
- ☆できるだけ白色の服装にする。
- ☆休憩するときは、できるだけしゃがまない。(顔が刺されるよ(๑_๑))
- ☆虫よけスプレーの使用をする。

○刺されてしまったら?

*かゆいけど我慢!できるだけかかない!かきむしると、とびひにつながります。

*かゆみをおさえるには冷やすのがおススメ☆

*ステロイド剤や抗ヒスタミン剤のはいった塗り薬をぬる。

【ムヒ アルファ EX やフルコート F→ドラッグストアで買えると思いますが、必ず薬剤師さんに相談しましょう。(特に肌が弱い人)】

保健室では(๑_๑)

虫さされ用の薬は常備しています。かゆみは我慢できず、集中力も低下してしまうので、ぬりにきてください。また、かゆみをおさえるために保冷剤をかすこともできます。無理せず相談してくださいね。

※塗り薬を持ってきてもいいですが、友達との貸し借りは絶対にやめましょう。