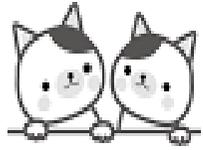


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R6.6.5

そろそろ雨の季節です。「むし暑いな～」と思ったら、急に雨が降り始めて、はだ寒くなったりします。また、暑さに慣れていなかったり、冷房の風が直接当たって体調をくずしたりするケースが増えてきます。教室の座席を変えてもらったり、体調が悪いことを早めに周囲の人に伝えたりするなど、「自分の身体は自分で守る」ことが大切。自分から発信しないと、意外と周りは気が付かないものですよ。



今月の保健関係行事

- 13日(木) 尿検査(一次、二次) *該当者には後日お知らせします。
- 20日(木) 給食試食会、5限「授業参観」、6限「学校保健委員会」
- 26日(水) 尿検査(二次) *該当者には後日お知らせします。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

暑熱順化とは、暑さに体が適応した状態のこと。暑さに慣れると血液循環がよくなり効率的に汗をかけるようになります。大量に汗をかくいても適切に水分補給することによって回復できるようになります。



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが... 熱中症を予防するためには 継続していくことをおすすめします!



今月の保健目標

口の健康を考えよう

「後悔」するとは思えないけど...

遠い将来のことを気にして生きている中学生はいないと思うけど、ある調査によれば、もうすぐ定年を迎える人に今までに後悔したことを聞いた結果、多くの人「歯を大事にすればよかった」と答えたそうです。歯を失うと食べる楽しみが半減するほか、治療費が高くなる、全身の健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。中学生でも、調子の悪い歯があると、スポーツなどで自分の実力分の力を出せないなど、不都合なことが起こります。ひどいときには、歯だけではなく全身にむし歯菌や歯周病菌がちらばってしまうこともあるそうです。さあ、皆さんは後悔することを望みますか?

歯の2大疾患なぜ、こうなった?

歯が痛い〜!!

歯そのものが溶ける
むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜!!

歯の周りが壊れる
歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

なぜ、歯が溶けたの?

歯を溶かすのは「酸」! むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

なぜ、歯の周りが壊れたの?

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

どっちも同じ 歯垢だった

その原因は?

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢!

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

歯みがきは最低1日2回! 特に夜は大事♥

昼休みも歯みがきタイムできるといいね!

歯の治療もお早めに!