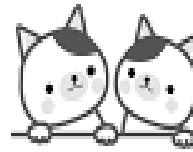


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R7.6.10

そろそろ雨の季節です。「むし暑いな～」と思っていたら急に雨が降って、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、冷房の当たり方で体調をくずしたりする人が増えています。自分の体にあわせて座席を変えてもらったり、体調の悪化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」ことが大切です。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

10日（火） 25日（水） 尿検査（二次）
17日（火） 学校保健委員会・授業参観・給食試食会

学校保健委員会
事前アンケートにも
ご協力をお願いします

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。暑さに慣れるといふと、血液循環がよくなり効率的に汗をかくようになります。大量に汗をかいても適切に水分補給することですぐに回復できるようになります。

今月の保健目標

歯を大切にしよう

世界中で患者数1位の病気は・・・歯周病！

ギネスブックにも登録されている世界で最も患者数が多い病気で、日本人が歯を失う原因の第1位は、むし歯や歯のケガではなく「歯周病」だそうです。現代の大人の約80%は歯周病だとも言われています。そんな「歯周病」が一気に増えたのは中学生の時期。将来のことなんて今から考えられないと思うかもしれないけど、確実に後悔している人がたくさんいる以上、病気を理解し毎日少しづつでも気をつけて生活してほしいと思います。

歯みがき

で歯周病予防

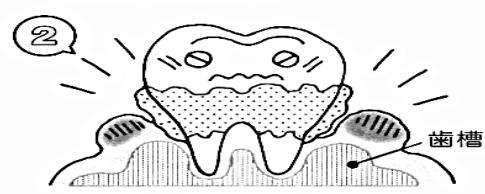
歯周病はこうやって進行する



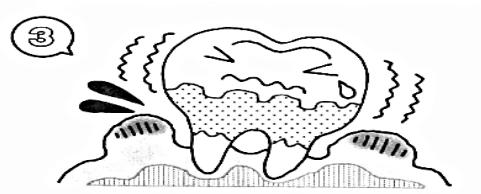
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まつていて弾力がある。



歯垢がたまると炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るために歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

学校では、水道の数が少ないうえ、みんなの中では歯磨きするのは恥ずかしいという声は、よく聞こえます。本当は気にせず磨いてほしいのですが、どうしても気になる人は、昼はうがい、夜寝る前、丁寧に磨くなど工夫してくださいね。（矯正中などで、歯磨きできないと困るときいつでも言ってくださいね）

