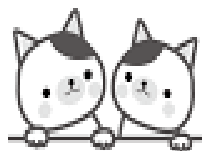


ほけんだより



# 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



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!



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。大量に汗をかいても適切に水分補給をすることで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」が一気に増えだすのは中学生の時期。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大人がたくさんいる以上、病気を理解し毎日少しず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

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



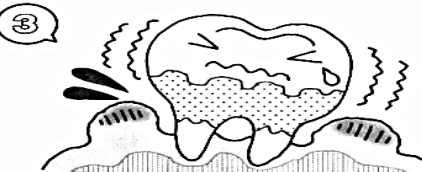
歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



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。

③



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。歯を守るためには、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、みんなの中で歯磨きするのは恥ずかしいという声は、よく聞こえてきます。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)



なぜ、寝る前の歯みがきが重要なのか?

一日の中でも一番ていねいにみがこう!

寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病にならないよう歯垢をしっかりと落とすことが大切になります。

