

ほけんだより 6月

6月の保健目標
歯の健康について
考えよう！

平成30年6月1日 志木市立宗岡第二中学校

歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜〜！

歯がグラグラ〜〜！

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。穴は深くなると痛みが出てきます。

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？

なぜ、歯の周りが壊れたの？

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。



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。



その原因は？

どっちも同じ **歯垢**だった

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。



「cure」から
(治す)
「care」へ
(お手入れ)



歯周病やむし歯は予防できる時代です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。自分でしっかりブラッシングすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんは、治療をしにいくだけでなく、予防のためにお手入れをしにいく時代です。

梅雨ってどんなイメージがありますか？「ジメジメ」「うっとおしい」…登校も、雨だとちょっとブルーになりますよね。そんな日は、くつ下の替えを持って来る、くつに防水のスプレーをしておく、などのひと工夫で少しは快適になるかも。

冷房もあちこちで稼働し始めているので冷えにも注意。雨や汗でぬれた後はこまめにタオルでふいて対策しましょう。賢く元気に、梅雨に負けるな！！

6月の保健行事

| 検査項目 | 日時 | 対象学年 | 注意事項 |
|--------|---------------|------|-----------------------------------|
| 内科検診 | 7日(木) 13:30~ | 1年生 | 体育着を持って来る。 |
| 歯科検診 | 14日(木) 9:00~ | 全学年 | 朝、歯を磨いてくる！！！！ |
| 内科検診 | 21日(木) 13:30~ | 2年生 | 体育着を持って来る。 |
| 脊柱側弯検診 | 26日(火) 13:30~ | 1年生 | 体育着を持って来る。 予備日 6月29日(金) いろは遊学館 |

プール学習が はじまります

チェック
&
チェック

前日までの準備はOK？

- つめは切ってありますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気にプールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- * 痛いところはありませんか？
- * 熱はありませんか？
- * 調子の悪いところはありませんか？



<保護者様 お願い>
眼科検診、耳鼻科検診でお知らせをもらった人は、そのまま水泳学習に参加すると悪化するおそれがあります。早めに受診をして「診断・治療証明」を学校に提出してください。

自動車の排気ガスや工場から出るばい煙などに含まれる窒素酸化物や炭化水素などが、太陽の紫外線に当たって光化学オキシダントを主成分とするスモッグが発生します。これが「光化学スモッグ」。ある濃度以上になると人体や植物などに被害を与えます。

発生しやすいのは？

・5月から9月の晴れた日・気温が高く風が弱い日

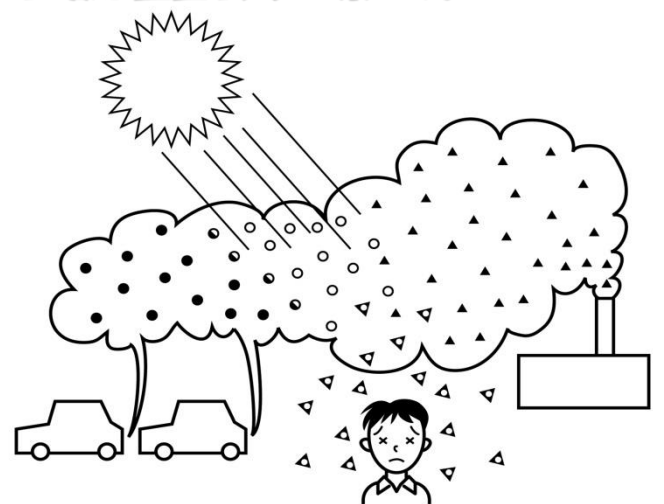
どんな被害を受けやすい？

外気に直接触れる目や呼吸器症状が多いです。目の痛み、咳、気分の悪さなどです。

予防は？

光化学スモッグの影響はマスクなどでは予防できません。注意報が発令されたら、外気に触れないように屋内で過ごしましょう。

埼玉県は光化学スモッグ注意報の発令回数が全国1、多い県です。



1日3回歯をみがこう！

半年に1回歯医者へ行こう！

【5月の感染症】 水痘1名

【保健室のヒトコマ】

2年生のBさん。1年生の時はたくさん悩んで、たくさん自分の将来について考えていました。まさに思春期のトツポ。2年生、まだ1学期ですが、順調に頑張っている姿をみかけます。悩むこともイライラすることもまだまだたくさんあるけど、その都度しっかり考えて自分で答えを見つけているように私には見えます。今年も応援するよ！一緒に考えていこう！