



ほけんだより

令和5年6月14日

弥栄中学校保健室

熱中症になりやすい季節です～十分な睡眠と朝食を～

梅雨に入り、蒸し暑い季節になりました。今年の夏も暑くなりそうです。

ちょうど今頃、体が暑さに慣れていない状態のため、熱中症になりやすいです。

①睡眠を十分とる ②朝ごはんを欠かさず食べるなど、生活リズムを整えましょう。

さらに、朝食の一品に、梅干しやみそ汁などの塩分があるものやバナナを食べると効果的です。

また、屋外で人と十分な距離(少なくとも 2m 以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう。



歯科検診(全学年)があります・・・6月15日(木)9:50～

歯科検診は、ベッドに仰向けに寝ておこないます。次のようなところを診てもらいます。

- ①むし歯の有無
- ②歯ぐき(歯肉)
- ③歯垢(歯の汚れ)
- ④歯並び・かみ合わせ・あごの関節
- ⑤その他(要注意乳歯、歯石など)



朝、しっかり歯みがきをして
きてください！

◎むし歯だけじゃない！歯ぐきも守ろう

歯ぐきは、歯を支える土台です。歯みがきが不十分だと歯垢や歯石が付き、歯肉炎になります。

歯肉炎が進行すると、歯周病になります。歯周病は、将来、歯を失う原因の第一位ですから、今から歯ぐきを守ることが大事です。



<歯肉炎の症状>

歯ぐきがブヨブヨしている、歯みがき中に出血する、口がネバネバする、口臭がある 等

健康

歯肉炎

歯周病

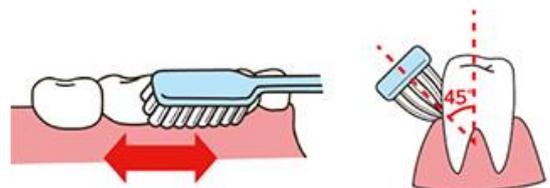


特に、思春期はホルモンバランスの関係で歯肉炎になりやすい時期ですから、要注意です！

◎こんなことに気を付けましょう

(1)歯と歯ぐきの間をていねいにみがく

歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に45度であて、5mm程度に細かく動かしながら、やさしくみがきましょう。



(2)栄養バランスのよい食事をとる

カップ麺や冷凍食品ばかり食べていると、栄養バランスが偏りますので気をつけましょう。

(3)歯科医院で定期検診する

歯肉炎は、自覚症状がないため進行しやすいです。半年に1回は、歯科医院でチェックしてもらうことをおすすめします。