

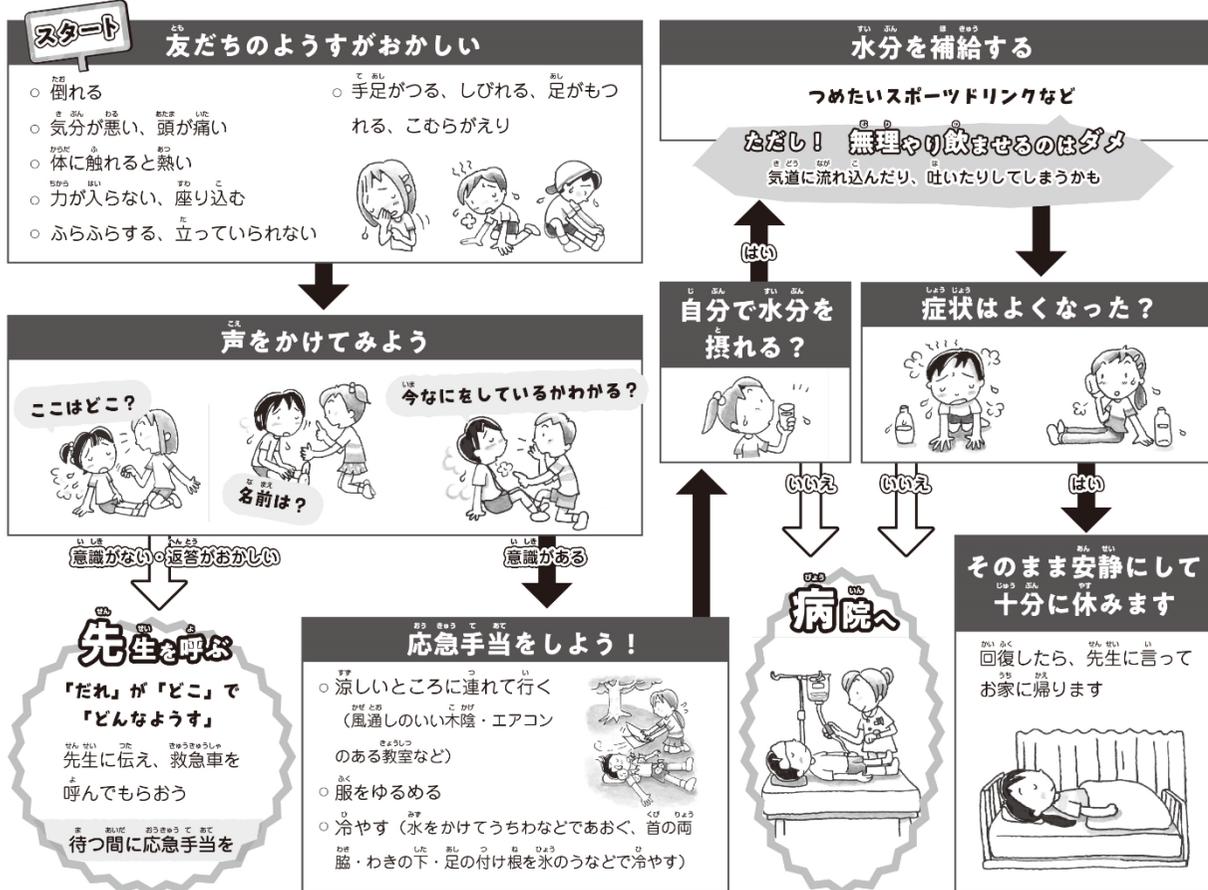
ほけんだより 6月

2023年6月30日
 摂津市立第二中学校 保健室

期末テストが終わりました。テスト期間で一週間活動のない部活も多くありましたので、少しずつ暑さに慣れてきた体がリセットされてしまっています。明日から7月、気温もぐんぐん上がり、本格的に暑くなってくると予想されます。暑さに慣れるには、個人差もありますが数日～2週間程度かかると言われていますので、今日からしばらくはいきなり激しい運動をするのではなく軽い運動から始め、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

また、体の疲れがたまっていると熱中症になりやすくなります。夜はしっかり寝ること、朝昼晩・三食きちんと食べることを心がけ、元気な体づくりをしてください。そうすることで、けがの予防にもつながりますよ。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



健康診断が
終わりました

4月から続いていた健康診断が全て終わりました。結果を記入した健康カードを渡しましたので、おうちの人と一緒に見てくださいね。病気の疑いが見つかった人には、その都度「**受診勧告書**」を渡しています。プリントをもらった人は早めに病院を受診してください。毎年、歯科の受診率が低いです。むし歯や歯周病は放っておいても治りません!ぜひ受診しましょう。

歯周病は「日本人が歯をなくす原因」



第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう
 ▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

暑い日のマスク熱中症にも気をつけて

中学生のみなさんを見ていると、今はほとんどの人がマスクを着用しています。‘なんとなく心配だから着けていたい’という人も多いと思いますが、これから夏に向けてどんどん暑くなります。登下校の際はマスクを外し、冷房の効いた室内では着ける、など工夫をして、マスクによる熱中症のリスクを下げるように気をつけてくださいね。