

令和4年6月17日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No.3

6月の保健目標

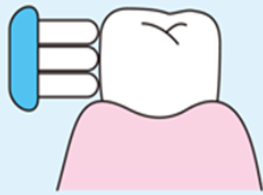
歯を大切にしよう



給食後の歯みがきは正しく磨けていますか。中学生はほとんどの歯が永久歯で、一生使う大切な歯です。正しく丁寧に磨いて、きれいな歯を守りましょう。

歯みがきの3つの基本を知ろう!  **むし歯の予防の基本はていねいな歯みがきです。**

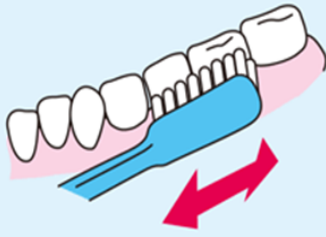
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



「歯肉炎」という言葉を聞いたことがありますか。歯肉(歯ぐき)が赤く腫れると、歯磨きの時に出血したり、口臭が強くなります。特に、中学生はホルモンの影響で歯肉の血流量が増えるため、歯肉炎になりやすいと言われています。日頃から、鏡で自分の歯肉をチェックしてみましょう。

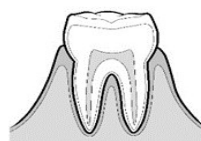
歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう!



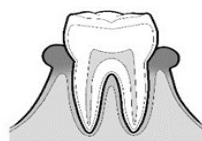
GOOD

BAD



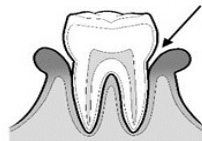
健康な歯

歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。



歯肉炎

歯肉が赤くはれている。歯肉から血が出ることもある。



軽い歯周炎

歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。



中等度の歯周炎

歯周ポケットがさらにひろがり、うみがたたり口臭がきつくなる。



重い歯周炎

歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、歯がグラグラしてくる。

「備えあれば、憂いなし」

梅雨に入りました。雨の中、傘を差して登校する姿を見ると嬉しくなります。突然の雨にも、万が一に備えて準備しておきましょう。

<梅雨の時期 持っているといいもの ベスト3>

- ① 折り畳み傘(突然の雨にも安心です。)
 - ② タオル(濡れたら拭きましょう)
 - ③ 予備の靴下(濡れたら履き替えましょう。)
- おまけ: ビニール袋 (濡れたタオル・靴下をいれておきましょう。)

熱中症の予防について

梅雨が明けると、気温がぐっと上がることが予想されます。学校では、熱中症対策と紫外線対策に努めています。以下の3点を改めて確認してください。

① 水筒の持参

中身は、水・お茶・スポーツドリンクにしましょう。補充用としてペットボトルを持参しても良いですが、詰め替えて飲むようにしましょう。

※ 最近水筒の忘れ物が多くなっています。必ず、記名するようにしましょう。

② 汗拭きタオルや着替え(替えの体操服)の持参

教室でエアコンを使用する日もあります。体が冷える前に汗の始末をしましょう。

③ 日焼け止めの使用

必要な人は日焼け止め紫外線対策をしましょう。日焼け止めは無色・無香料のものを使用するようにしましょう。

マスクの着用

すでに、リーフレット等でお知らせしたように、熱中症の危険性から「体育の授業中」「運動部活動中」「登下校時」のマスクを外すよう指導しています。なお、「手洗い」や「体調チェック」などの感染対策を引き続き行います。

マスクの着用について心配なことがありましたら、学校にご相談ください。

保健室からありがとう



保健委員会では、当番でシャボネット(手洗いせっけん液)の補充をしています。また、当番でなくとも気づいたときに補充や容器を洗ってくれています。ありがとう。

