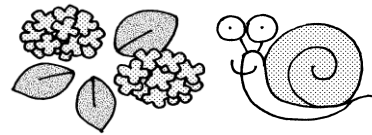
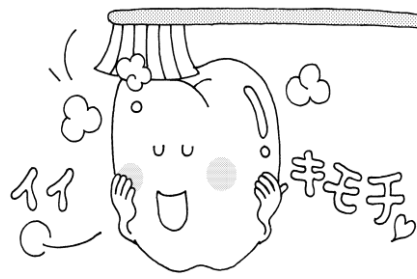


ほけんだよい6月



平成30年6月25日 港区立御成門中学校

目標・・・歯を大切にしよう・梅雨時の健康に気をつけよう



紫陽花は、つぼみから花が咲くにつれて、だんだん色が変わる様子から「七変化」と言われます。また、同じ種類でも、植わっている土の性質によって、花の色が違ってきます。なんだか人間と似ていますね。紫陽花の花の季節は、気温もまさに「七変化」。体調をくずさないように、気をつけて過ごしましょう。

6月の保健行事

19日(月)・・・脊柱側彎検診・・・1年生全員

21日(木)・・・脊柱側彎検診・・・19日欠席者 生涯センターばる～ん

(保護者同伴)

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛み早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意!</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>ジュース清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。</p>

あなたはきちんとみがけてる? 6月4日～6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうですね。

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的!</p> <p>むし歯がでやすいのは食後5～20分。</p> <p>食べたらずぐみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p>	<p>歯ブラシはきれい!?</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう!</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>1か所を10回くらいみがくといいよ</p>
---	--	---

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くゴヨゴヨ...丸く厚みがありふくらんでいる歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

下着を着よう

汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

綿100%

しめった部屋の窓、心の窓あけて

さわやかな空気で身も心もスッキ!