

ほけんだより ⑥

令和6年度 名西高校 保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果をどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。この機会に改めて自分の歯の磨き方を見直しましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

6月5日(水)	眼科検診(1年生、2・3年生対象者)
6月12日(水)	耳鼻科検診(全学年)

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



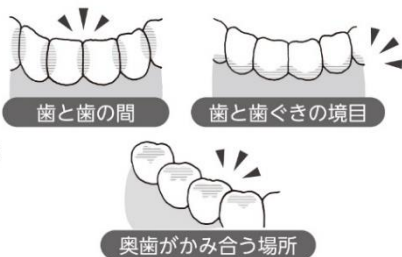
歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技◆ 定期的にプロにも診てもらおう

やつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✧

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



【暑熱順化方法】



①軽い運動をする



②湯船につかる



③冷房の温度は高めにする

雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。