

ほけんだより 6月

令和5年6月19日
No.3
湊小学校 保健室

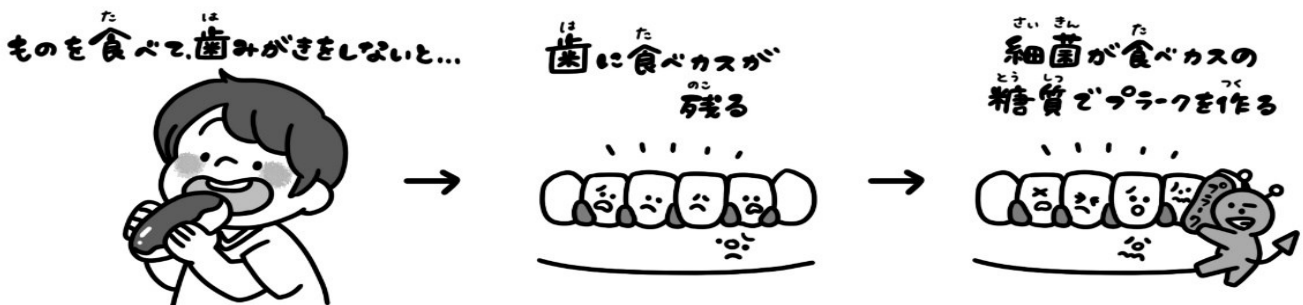
6月になり、梅雨模様の日が多くなってきました。気温が高くなくても湿度が高いため、暑さを感じやすくなっています。汗を多くかく時期になってきているため、アトピー性皮膚炎などがある人は皮膚トラブルが増えてきます。体を動かした後は、きちんと汗をタオルで拭くようにしましょう。



6月の保健目標「むし歯を予防しよう」



むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる!



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!

歯肉炎

歯と口の病気というと、みなさんが頑張って予防している『むし歯』がすぐ思い浮かぶと思います。実は、それ以外にも気を付けてほしいのが『歯肉炎』という病気です。

歯肉炎ってなに?

歯肉(歯ぐき)に炎症がおき、腫れや血が出てしまったりする病気です。痛みはありませんが、そのまま治さないでいると、もっとひどい『歯周炎』になってしまいます。



予防するためには?

むし歯の原因でもある、歯につくべとべとしている歯垢には多くの細菌がいて、それが歯肉炎を引き起こします。予防するためには、丁寧に歯みがきをすることがとても大切です!

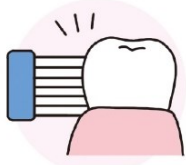


自分で見付けられる!!

歯肉炎になった歯肉は、赤くてプヨプヨしていて、健康な歯肉はピンク色で引き締まっています。普段の生活の中で、歯肉の様子も見てみるといいですね!

歯みがきの4つのポイント

毛先を歯に
きちんとあてよう



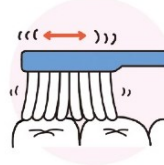
力を入れすぎない
ようにしましょう



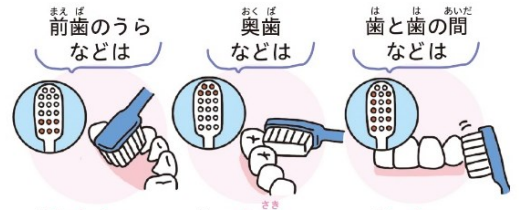
「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



メディアチャレンジデーが始まりました！！

今年度から湊中学校と一緒に、メディアチャレンジデーを1学期にも実施することにしました。6月のメディアチャレンジデーが2回終わりましたが、自分ができるところで、メディアに触れる時間を短くしようと工夫している様子が、感想から見られてうれしく思います。6月にあと2回あるので、次はどのチャレンジコースにするか自分でコースを決めて取り組みましょう！！

～メディアチャレンジデー取り組んでみての感想（一部抜粋）～

- おうちの人と一緒に早く寝ました。
- テレビを見たくなくなったけど、頑張って我慢しました。
- いつもはあまり読まない本を読んで過ごしました。
- 外でたくさん遊んで疲れたので、いつもより早く寝ました。
- おうちの人とおしゃべりをたくさんしました。

いつも通りの生活だとテレビを見たり、ゲームをしたりしていて、できていないことが、メディアチャレンジデーではできているようですね！残り2回の振り返りや感想が楽しみです♪

梅雨時も健康に過ごすために

熱中症
に注意

まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線
に注意

雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒
に注意

原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差
に注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。