

# ほけんだより

# 6月

守谷高校 保健室

じめじめと蒸し暑さを感じる梅雨のじきとなりました。気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調整や規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。さらに暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので、無理をせずこまめな水分補給をおこないましょう。

## 6月の予定

- 6日(火) 防災避難訓練
- 7日(水) 尿検査(3回目)最終日です!
- 8日(木) 歯科検診(2年生)
- 15日(木) 歯科検診(3年生)
- 20日(火) 献血(希望者)



## 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。



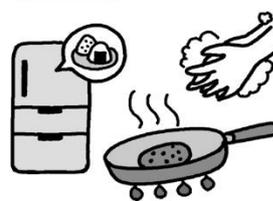
### 紫外線 に注意



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季なので、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。

飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～  
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

# 歯みがき



# 歯周病

# 予防

1年生は歯科検診が終わり、個人通知が配付されていると思います。C(虫歯)や歯肉に○があった人は、進行する前に早めの歯科受診をしましょう。

異常がなかった人も、半年に1回程度、歯科医院で定期受診を受けることをおすすめします。乳歯から永久歯に、一度しか生え替わらない歯は、“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

## 歯周病はこうやって進行する

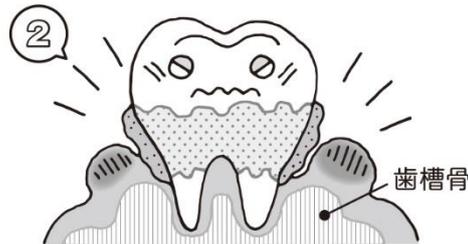
健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ  
ていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と  
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯  
槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。  
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

## 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。