

ほけんだより 6月

令和4年5月30日
和泉中学校 保健室

これからの季節、熱中症に注意しなければなりません。予防として、少しずつ暑さに慣れていけるように、早い時期からクーラーに頼りすぎずに過ごすこと。軽い運動をしたり、お風呂につかったりして、汗をかくこと。規則正しい生活を送り、水分補給ができるようにお茶を持ってくるなど、対策をしていきましょう!

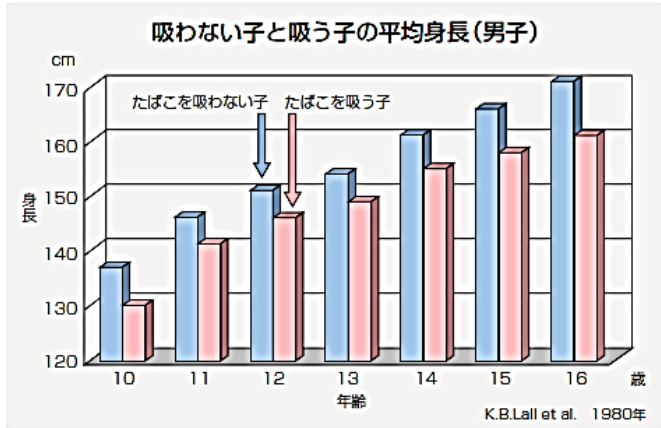


5月31日は世界禁煙デー 未成年の喫煙は法律で禁止されています!

正しい知識を知ろう! たばこを吸っていると、体にさまざまな影響がでできます!!

① 成長への影響

酸素が身体中に行きわたらなくて身長が伸びなくなります。



② 運動への影響

身体が酸素欠乏状態になり、若いのに息切れして走れなくなります。

③ 学力への影響

たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまいます。

④ 美容への影響

たばこ1本につき、レモン半分分のビタミンCが奪われます。酸素が十分に届かなくなり、肌のハリ・ツヤがなくなり、シワやシミが増えます。

⑤ 口臭がきつくなる

たばこを吸うと、歯肉(歯ぐき)の血流が悪くなり、歯周病の原因となります。また、ヤニで歯も黒ずんでしまいます。

⑥ 病気の心配

吸い始める年齢が早ければ早いほど、肺がんや全身のがんになる危険や、心臓病で死亡する危険が高くなります。



6月4日~10日は 歯と口の健康週間

6月8日(水)に歯科検診があります。歯科検診は全員が対象です!

当日はていねいに歯をみがいてきましょう。2年生は検診が午後になる可能性があります。

給食の後にうがいをしましょう。歯ブラシを持ってきて歯みがきをしてもいいよ。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!

歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ
だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる!

歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる
歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

◆だ液はこんなにスゴイ!

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

◆歯みがきのポイント!

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯が重なったところ

歯垢ができやすい場所を特に注意してみがこう
歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

歯垢が「歯石」になると、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで取ってもらいましょう。