

ほけんだより 6月

令和2年6月1日(月)
美郷町立美郷北学園
保健室

6月は、雨の日が多くなる梅雨の時期です。雨が連続と、体調を崩しやすく、気分もどんよりしがち…。気圧や気温の変化なども大きいので、体が疲れやすくなります。しっかり睡眠をとって、生活リズムに気をつけて過ごしましょう。



そして、雨の日を楽しく過ごす方法を見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツですよ！さて、新型コロナウイルス…緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き、手洗いや健康観察などお願いします。



将来もずっと健康な歯でいるために

6と4でむし歯の「ム(6)シ(4)」と読めることから、6月4日は「むし歯予防デー」と定められています。そこで、美郷北学園では6月1日から7日までの期間を「歯の衛生週間」として、むし歯予防の大切さや歯の大切さを考える期間にしたいと思えます。グッドライフカードを配付するので、自分で目標を決めたり、歯の磨き方を鏡で確認してみたりと歯や口の健康について考え、取り組んでみましょう。歯みがきなどの口腔ケアは、感染症を予防する効果もあります。

歯を失くす原因
その① **1位は歯周病**

歯ぐきの病氣

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

将来を変える
その② **歯みがき！**

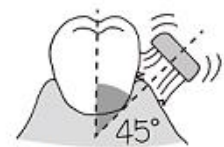
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度で歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト



6月9日(火)は、全学園生を対象に歯科検診があります。しっかり歯みがきしてから、診てもらいましょう。



歯ブラシの毛先チェックもしてみよう！



6月からは水泳が始まります。
 暑い日はプールに入ると気持ちいいので、楽しみにしている人も多いと思います。
 しかし、一歩間違えると危険なことにつながる可能性もあります。自分自身で健康と安全に気をつけましょう。

準備はOK!? チェックしてみよう!

- 朝の健康観察（検温）をしてきましたか？
- 朝ごはんをしっかりと食べましたか？
- 手足の爪はきれいに切っていますか？
- ジュクジュクした傷はありませんか？
- お腹をこわしていませんか？
- よく眠れましたか？
- 目や耳、鼻やのどに異常はありませんか？
- 体調の悪いところはありますか？



プールに入る時は…



先生に相談するようにしましょう!

★**気をつけたい感染症:** 感染症によっては、プールに入れないこともあります。医師の指示に従いましょう。

【咽頭結膜熱(プール熱)】

発熱、結膜炎、咽頭炎を主症状とする病気で、プール熱ともいわれる。
 プールのみで感染するのではなく、飛沫・接触で感染する。夏期に多く好発し、出席停止となる感染症。
 症状：38～39℃の高熱が5日程度続き、結膜炎、のどの痛み、リンパ節の腫れ
 予防：プール前後は、しっかりとシャワーを浴びて、目を洗ったり、手洗いうがいを
 する。タオルの共有はしない。



【伝染性膿痂疹(とびひ)】

虫さされや湿疹などを掻いた後、傷になったところから細菌感染し、うつっていく病気。
 症状：水疱(水ぶくれ)ができ、かゆみをとまなう。掻くことで感染が広がるため
 注意が必要。
 予防：皮膚を清潔に保つ。化膿した部位は、傷に直接触らないようにガーゼ等で覆う。



【あたまじらみ】

頭皮に寄生し、頭皮に皮膚炎を起こす。髪の毛に卵が付着し、とれにくい。
 症状：頭皮のかゆみ(成虫が頭皮を吸血するとかゆみを感じる。)
 予防：専用のシャンプーで駆除。タオルや帽子、くしなどは共有しない
 頭を清潔にする(毎日洗う)。頭をくっつけない。布団干し等
 ※ご家庭でも定期的に頭髪をチェックしてください。

