

令和3年6月1日 発行 神戸市立広陵中学校

🍀 6月の保健行事 🍀

2日	水	1年：内科検診 13:25～
3日	木	全学年：歯科検診 8:50～ ※朝、いつもより丁寧に歯を磨いてくる
9日	水	1年：心臓検診 13:30～

..... ⚠️ 雨のときの生活に注意 ⚠️

雨の季節です。普段、歩き慣れた通学路でも雨が降れば…

👁️視界が悪くなり、周りが見えにくくなる。👂音が聞こえにくくなる。などの影響で、事故が起きやすくなります。慣れた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

【注意すること】

- 目立つ色の傘や服を選ぶ。→車を運転している人から見て分かりやすいです。
- 自転車の傘さしは禁止！→片手運転になったり、風にあおられたりすると危険です。
- 足元に注意。→マンホールのふたなどは濡れると滑りやすいため、気を付ける。
- 校舎内でも落ち着いた生活を心がける。→廊下や階段は滑りやすく、休み時間、教室で過ごす人が多くなるので、思いがけない大きなケガになることがあります。



..... お弁当&水筒を持ってきている人へ

食中毒の主な原因である細菌は、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。予防対策をするようにしましょう。

●お弁当の食中毒を防ぐポイント

- ・弁当箱はきれいに洗い乾燥させる。
- ・おかずの水気をよく切る。
- ・気温によっては、保冷材や保冷バッグを利用する。
- ・おかずはしっかり加熱をする。
- ・ごはんやおかずは冷ましてから詰める。



●お弁当の食中毒を防ぐポイント

水筒もその日のうちに洗うことが大切です。フタやパッキンまで取り外し、洗った後はしっかり乾燥させるようにしましょう。



5月は疲れが出てくる時期であり、雨も続いたので、体調不良の欠席や保健室来室が少し増えました。雨が続くと気持ちもしんどくなる時がありますよね💧しかも緊急事態宣言で思うようにお出かけもできないし…。そういうときは、リラックスできることや好きなことをやってみましょう！我が家の最近の流行はビーズでいろいろ作ることです。5歳と中学生の娘がハマっています。色や形の組み合わせを見ていると、もしかしてセンスがあるかもと親バカになっています(笑)好きなことはもちろんのこと、今までやったことないものにチャレンジすると、新しい発見もあり、いい気晴らしになりますよ☺

※緊急事態宣言が延長になりました。感染者数は減ってきていても、病床はひっ迫している状態です。朝の健康観察をしっかりと、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

🌸 月間目標：季節の変わり目、体調を崩さないようにしましょう

🌸 具体策：気温に応じて、衣服の調節をしよう

保健委員長から

梅雨入りして、雨が増える季節となりました。

月間目標にあるように季節の変わり目で、熱中症になりやすかったり、体調を崩しやすくなったりします。衣服の調節、早寝・早起きなど、生活リズムを見直すようにして、体調を崩さないようにしましょう。引き続き、感染症対策への協力をお願いします。

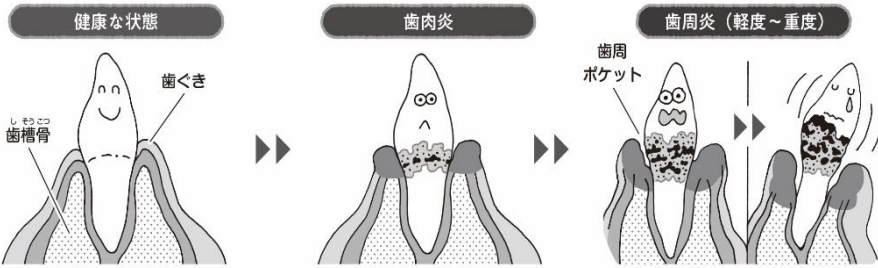
山口 葵生

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

進行すると...
歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

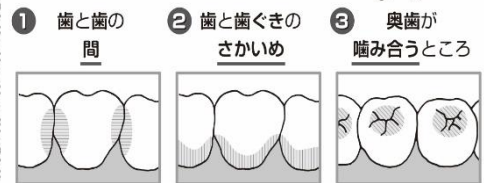
一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

セリウケアで! STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねい。

みがき残しが多いのはココ!



プロケアで! STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つければ治すこともできます

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには...

- 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 冷房は控えめにする

やや暑いところでややきつと感じるくらいがポイント!



本格的な暑さの前に頼り過ぎないように



この「Our Health」は表面が養護教諭小川より、裏面は保健委員が作成しています。題字も保健委員が書いてくれています。(今回は2枚書いてくれました🌸) 季節に応じた内容になっているので、両面ともしっかり読んでもらえるとうれしいです。