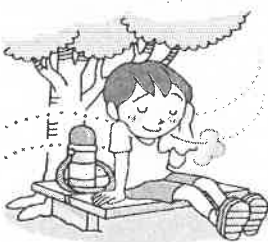


夏が近づき、熱中症の対策が必要な時季となってきました。湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいことや、体が暑さに慣れておらず体温調節がうまくいかないため、十分に注意することが大切です。睡眠や食事など、毎日の生活習慣を整えることから体力を維持し、汗で失った水分と塩分を補給できる物を必ず持参しておくようにしましょう。



- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など

熱中症予防



歯周病

日本人が歯を失う原因 第1位

歯周病の原因は**歯垢**です！

歯垢は歯に付着した細菌のかたまりで、歯と歯茎の間に入り込み、歯茎に炎症を起こします（**歯肉炎**）。歯肉炎は、15歳以上の約40%にみられます！これが歯周病の始まりです。歯周病が進行すると、細菌が歯茎から血管の中に入り込み、体内をめぐって、心筋梗塞や脳梗塞、骨粗しょう症など様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。抜けた歯は元には戻りません。歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、予防が何よりも大切です。適切に歯みがきをし、定期検診を受けましょう。

歯周病は、歯を支える歯茎や骨が破壊されていく病気です。初期には自覚症状がなく、歯や歯茎に痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということもあります。

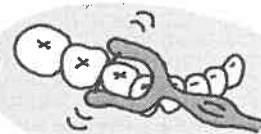
みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



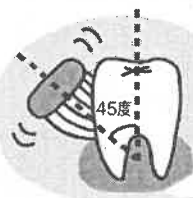
歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

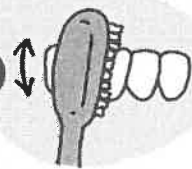
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



昨年度、本校歯科検診の結果、受診が必要とされた人の歯科受診率は、約30%でした。今年度も歯科検診の結果を配布しています。検診の結果、受診が必要とされた人は早急に受診するようにしましょう！！

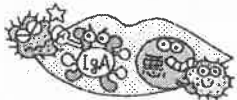
また、受診が必要とされなかった人も、定期的な検診を受け、虫歯や歯周病を予防しましょう。自分の歯は一生の宝物です。後で後悔することのないように、大切にしてくださいね。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

歯みがきって感染症予防になるの???



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染症予防の大切なマナーです

雨の日のケケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日 비해、交通事故発生件数が約5倍になると言われています。

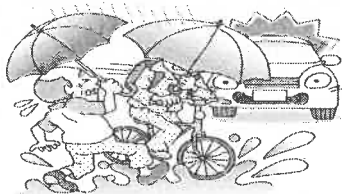
〈なぜ?〉

- 傘で視野が狭くなるから。
- 車の音が聞こえにくく、雨で車の運転手から見えにくいことがあるから。
- 水たまりや傘で通れる場所が狭くなるから。
- マンホール等の上が滑りやすくなるから。

〈どうする?〉

- 前がよく見えるように傘を持つ。
- 遊びながら歩いたり自転車をこいだりせず、二列になる。
- 余裕をもって登校する。
- 滑りやすいところは慎重に歩いたり、自転車にのったりする。

急いで登校していて転倒し、擦り傷や打撲などのケガをする人が複数います。もっと大きな事故にならないためにも、時間に余裕をもって十分に注意しながら登校するようにしましょう。



マスク着用時の 熱中症に注意して!



周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

食中毒

予防のための三原則

梅雨どきから夏にかけては高温多湿の気候で、原因となる細菌が繁殖しやすいため、食中毒が多く発生する季節です。予防のための三原則を、あらかじめチェックしてみましょう。

つけ切り

手はもちろん、調理器具・食器、食材もよく洗う

ふやさ切り

調理済みのものは早めに食べる(冷蔵庫を過信しないで!)

やっつける

食材の中心までしっかりと熱を通す

