

大形中ほけんだより

R元. 6. 21

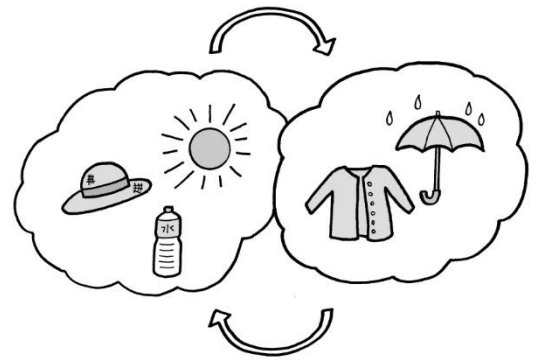
NO. 7

大形中学校保健室

健康は自分でつくっていくもの・・・？！

梅雨の体調管理は「天気」と「気温」に注目！！

6月に入って暑い日が続いたためか、ほとんどの人が半そで姿になっています。これから夏に向かってどんどん気温が上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・その時の気候に合わせ、例えば、登校前は天気予報の天気と最高気温を見て、暑い日は半そで、寒い日は長そでを持ってくるなど、体調をくずさないための工夫をしましょう。



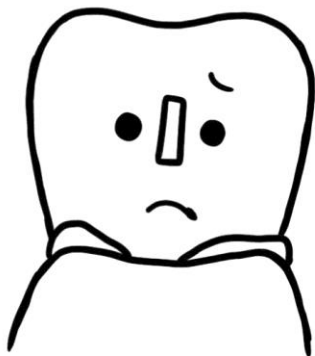
また、梅雨の晴れ間などに気温が急上昇したときには、熱中症が起こりやすくなります。家から忘れずに水筒を持ってきて、こまめに水分をとるなど対策を心掛けましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事は、体の調子を保つためにこの時期も欠かせません。以上のことを考えると、健康は自分でつくっていると思いませんか・・・？！

6月13日の歯科健診の結果～

歯石が付いていた人が56人いました！！

✦ ^{しこう}歯垢と ^{しせき}歯石の違いって？ ✦

歯垢とは



食後数時間で
作られ、
むし歯の原因に
なります。
歯みがきが
大切です。

歯石とは



歯垢が石灰化
したもので、
歯周病を
進行させます。
歯医者さんで
取り除いて
もらいましょう。

「ただの石だからそのままにしても大丈夫！！」なんて思っていたら大間違いです。必ず、受診して取り除いてもらいましょう。歯の健康は全身の健康に深く関わっていることが学会などで多く発表されています。一生使う大切な歯です。大切にしましょう。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

13日の歯科健診では、歯肉炎、歯肉炎疑いの人が61名いました。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

もうすぐ水泳指導がはじまります！

体調が悪い時は、必ず申し出てください。お医者さんからプールに関しての注意を受けている場合は、必ず連絡をお願いします。

ご家庭での健康観察をお願いします。

- 睡眠を十分とりましたか？
- 腹痛はありませんか？
- 化膿している傷はありませんか？
- 食欲はありますか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 下痢はしていませんか？
- 元気はありますか？
- 鼻水、せき、発熱などの症状はありませんか？



毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に気にしてみよう！