

ほけんだより

厚木市立玉川中学校
保健室 No.3
平成30年6月14日発行

6月に入り、関東も梅雨入りしました。今年の梅雨は雨の日が多いのでしょうか...? ジメジメ、ベタベタで外には出られないし、雨は嫌いという人もいるかもしれません。ゆっくり休息の時間やんびり癒しの時間と促さるみるみるもいいかも!! 来週の期末テストを前に落ち着いた勉強の時間にしてみるのもどうでしょうか? その分、晴れた日には思いっきりからだを動かしましょう。このところの気温差でのが痛いなとか風邪症状のある人もいます。要注意!



この時期だから...

梅雨の注意!

ケガと事故

雨に濡れた廊下や階段は滑りやすいです。また、傘をさしていると周りが見えにくいので注意です。

ココも要注意!!
玉川の中庭には、数々のマンホールがあります。雨上がりに滑るので、靴を拭きかきまわすようにお願いします。

気温の差

梅雨は蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて体温調節できる衣服の準備を!

食中毒

食中毒の原因となる細菌は室温(約20℃)で活発になり増えやすくなります。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

夏の準備

暑さに強いからだをつくらせよう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていき、これを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだとつくりましょう。

暑熱順化のポイント②

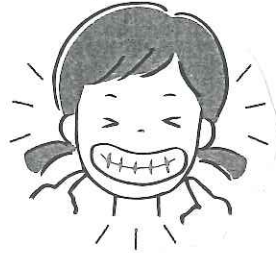
暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにして慣らしていきましょう。

今年度の健康診断、終了です...

そこで、玉川生の

玉川生全体の結果はこんな状態です!



歯科検診結果

全校2407人の生徒が検診を受けました

速報!!

むし歯のない人

230人(56.5%)

むし歯のある人

117人(28.8%)

治療が終わっている人

60人(14.7%)

歯は一生付き合う大切なものです。

歯の健康はからだの健康も守ります。

自分の歯の口の状態を確認しよう

知ってた??

歯の2大疾患(病気)

むし歯

歯が溶け穴があいていき、穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出ます。

歯周病

歯と歯を支える骨が壊れて歯がぐらぐらと揺らぐと歯が抜け落ちます!

なぜ、歯が溶けたの?
歯を溶かすのは「酸」! むし歯菌は食べ物の「糖」を使って酸を作ります。

なぜ、歯の周りが壊れたの?
歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

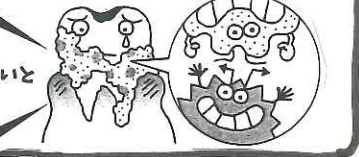
その原因は?

どちらも同じ

歯垢だった!

口の中の細菌、かかたまったものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまり、むし歯も歯周病も原因は歯垢! です。

歯垢は歯みがきをしないと取れません。



全くむし歯のない、きれいな歯の人でも歯垢がたまっている人がいます。歯垢がたかると歯石(なり)、歯ぐきにダメージを与えます。歯石のある人は、歯みがきでは取り除くことができないので、歯科医院で掃除をして取り除いてもらいましょう。