

ほけんだより 6月

野木中学校
6月2日(火)

梅雨の季節になり、湿度が高く不安定な天気が多くなってきました。気温の変化や湿度の影響で体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理には十分気をつけましょう。

食事や睡眠、適度な運動を心がけ、体調を整えながら過ごしましょう。



熱中症の危険“大”!



予防が大事 熱中症



暑くなってくると注意が必要なのは「熱中症」です。気温や湿度が高いときに運動をしたり、温度の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。特に今の時期は暑さにまだ慣れていないので、注意が必要です。

注意の必要な環境の条件

●気温や湿度が高いとき

汗をかき、体の水分や塩分が失われた状態になってしまいます。

●急に熱くなったとき

梅雨の晴れ間など、暑さに慣れていないときは要注意です。

●風がないとき

汗が乾きにくく、体温の調節がうまくできません。

注意の必要な身体条件

●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと、睡眠中にかけた汗で不足してしまった水分・塩分の補給ができません。

●下痢や発熱など体調不良のとき

体調が悪いとき無理に運動すると、より悪化してしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

しっかり睡眠をとる

朝ごはんを食べる

規則正しい生活習慣で体調を整える

水分をこまめにとる

たくさん汗をかいたら塩分もとる

運動するときは、こまめに休憩をとる

暑さに慣れるために

・暑くなる前の時期から体を動かす。

・運動をするときは、軽めのものを短時間行い、少しずつ時間をのばしたり内容を増やしたりする。

6月2日～6日は野木中「歯の衛生週間」です!



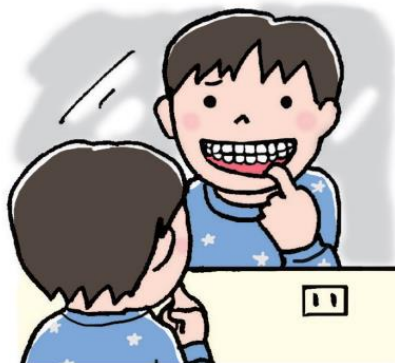
歯周病 主な症状と予防法を知ろう

歯周病とは歯垢(プラーク=細菌のかたまり)によっておこる病気で、歯肉(はぐき)の炎症による出血や腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまってしまうと、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞが深くなり、やがて周りの骨がとけてしまうことで歯を支えることができなくなってしまいます。

こんな症状ありませんか

- 歯肉が赤く腫れている
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている
- 歯が長くなったように見える
- 歯をみがくと歯肉から血が出る
- 歯と歯の間にすき間ができてきた
- 口の臭いが気になる
- かたい物が噛みにくい
- 歯肉がかゆい、痛い
- 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い



予防法は?

予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。そのためには、毎食後、丁寧に歯みがきをすることが欠かせません。歯と歯の間など、歯ブラシで磨きにくい部分はデンタルフロスなどを使うことも効果的です。



予防法②

初期段階の歯肉炎では、自覚症状が出ないことが多いため、気づかぬうちに歯肉炎から歯周病へと悪化してしまうこともあります。日ごろから、自分の歯・口を鏡でチェックすることが大切です。

