

ほけんだより 6月

H23.6.1
向島中学校
保健室

色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。あじさいの学名 (Hydrangea) は「水の容器」という意味だそうです。雨の季節にぴったりの名前ですね。



蒸し暑かったり、肌寒くなったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期です。体調をくずさないように気をつけましょう。



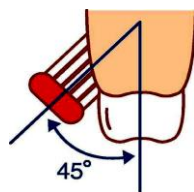
6月の保健目標 歯を大切にしよう

歯を失う原因の多くは、歯周病とむし歯です。これらを予防するには、

ブラッシング (歯みがきと歯肉のマッサージ) が重要なポイント!

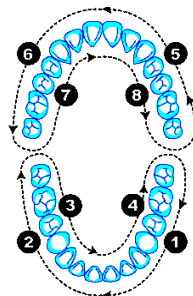
Point1 45度の角度でブラッシング!

右図のように歯と歯肉のすき間に歯ブラシの軽く押し込むように当てます。それぞれの当てた場所で10回から20回、軽く振動させます。



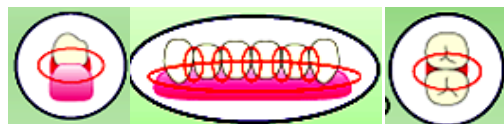
Point2 みがき順を決めてブラッシング!

よく磨けたところは、舌でさわると、ツルツルしています。鏡を見てチェックしながら磨くとさらにGOOD☆



Point3 磨き残しやすい部分を注意してブラッシング!

- ・歯と歯ぐきのさかい目
- ・歯と歯のすき間
- ・歯の内側の見えない所・奥歯など



ブラッシングの「3つのしすぎ」に要注意!

- ① **強すぎ**……つい力が入っていませんか? 強すぎると、歯ぐきを傷つけてしまいます。
- ② **早すぎ**……あっという間に歯磨きが済んでいませんか? 磨き残しがないように一本ずつ丁寧に磨きましょう。
- ③ **付けすぎ**……歯磨き剤を付けすぎていませんか? 歯磨き剤を付けすぎるとは口の中が泡だらけになり、磨き残しやすくなります。



6/4(水)~10日(火)は「歯の衛生週間」です。



こんなクセが…

からだの一方だけに負担をかける習慣を、長い期間続けていると、歯のかみ合わせに影響する可能性があります。

かみ合わせ大切に

不調の原因かも!?

かみ合わせのズレが全身のさまざまな症状となって現れる場合も…



左右どちらか同じ側の歯でかむことが多い。



よく、ほおづえをつく。



足を組んで座るのが好き。



うつぶせに寝ることが多い。



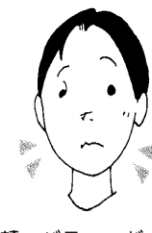
よく頭が痛くなる。



疲れがとれない。



肩こりがひどい。



顔のバランスが左右でちがう。



歯ぎしりをする。



歯ぐきが腫れやすい。

むし歯を治療した後や、歯周病で歯の高さが変わっているときにも、かみ合わせがずれることがあります。気になるときは、歯科医に相談するといいですね。





梅雨時の注意(^。^)



食中毒に注意



これから梅雨を迎え、じめじめしてすっきりしない季節となります。
食べ物が傷みやよくなる季節でもあり、食中毒の予防を心がけることが大切です。

☆石けんを使って手を洗いましょう。☆



普段から、食事の前やトイレの後は手を丁寧に洗っていますか？指先、爪、指の間などは汚れが付きやすく、洗い残しやすいところです。意識して洗いましょう。

洗った後は、清潔なハンカチ・タオルなどで手を拭きましょう。

ハンカチ・タオルを持っていますか？トイレに行かない日、手を洗わない日はないですね。毎日持ってきてみましょう。



☆爪を切りましょう☆



長く伸びた爪は細菌の温床です。手のひらから指先を見たとき、爪が見えるようなら切っておきましょう。

☆水筒の扱い☆



直接口をつけて飲むタイプの水筒の場合は、特にきれいに洗いましょう。

☆規則正しい生活を送り、体の抵抗力をつけましょう。☆



「好き嫌いせずしっかり食べる」「休養・睡眠を十分にとる」などの規則正しい生活を送ることは、体の抵抗力をつけることにつながっていきます。疲れているときにかぜをひきやすいのと同じように、抵抗力が落ちているときには感染症・食中毒にかかりやすいのです。



こんなことにも注意して！

●廊下は走らず、気をつけて歩きましょう●

梅雨時は湿度が高く、廊下がじめじめしています。晴れの日でも、水道からこぼれた水で床がぬれていることもありますよ。休み時間中や教室移動時などで廊下を走っている姿もあり「危ない！」と感ずることがあります。人と接触してケガをすることもありますが、気をつけて歩いてください。



●交通ルール・マナーを守りましょう●

雨の日は、自転車も歩行者も車も、視界が悪く事故が起きやすい。登下校の際には特に交通ルールやマナーを守ってケガをしない、させないように気をつけてください。



《保護者の方へ》

はしか(麻しん)・風しんの予防接種について

平成20年4月から中学1年生を対象に、はしか(麻しん)・風しん予防接種の追加接種を実施しています。ここ数年来の集団感染の発生に伴い、はしか(麻しん)感染防止のためには予防接種を2回実施することが必要です。乳幼児期に1回、麻しんの予防接種した人も1回だけではまだ感染を防げません。来年3月31日までは無料となっています。また、少しでも早く免疫を獲得するために、1年間の中でも4月から6月までの3か月間に受けるのがよいとされています。まだの方はできるだけ早めに受けられることをお勧めします。

また、墨田区では中学2、3年生で予防接種を受けていない人への救済措置制度があり、無料で接種できます。

詳細は、

向島保健センター 3611-6135

保健計画課保健計画担当 5608-6191

へお問い合わせください。



水泳学習が始まります。

今月から体育の授業で水泳学習が始まります。体調を整えて参加しましょう。

★安全で充実した水泳学習にするために…★

- 病気やけがのある人は主治医に相談しましょう。
- 睡眠を十分にとりましょう。
- 朝食・昼食をきちんと食べましょう。
- 体を清潔にしておきましょう。
- 耳そうじ、つめ切りをしておきましょう。
- 準備運動はしっかりやりましょう



《保護者の方へ》

水泳は全身運動のため、体調を万全に整えることが重要です。安全で楽しい水泳学習になるように、ご家庭での**健康チェック**をよろしくお願ひします。