

保健だより



東大阪市立枚岡中学校

梅雨の季節になりました。

この時期は、心も体もいまひとつ調子が出ないという人が多くなり、ちょっとした不注意で怪我をしたり、何気ない一言で友達を傷つけたりしがちです。

健康や安全に気をつけて、明るく楽しく過ごせるようにしましょう。



6月はこんな月です。

梅雨に入る時期です。気温が高くなりはじめ、湿気が多くなるため、食中毒もふえ始めます。



プール授業が始まります。爪は短く切っていますか？目、耳、鼻に病気はないかチェックしましょう。



熱中症がふえ始めます。帽子をかぶる、水筒を持つ、日陰で休むなど、熱中症対策を始めましょう。



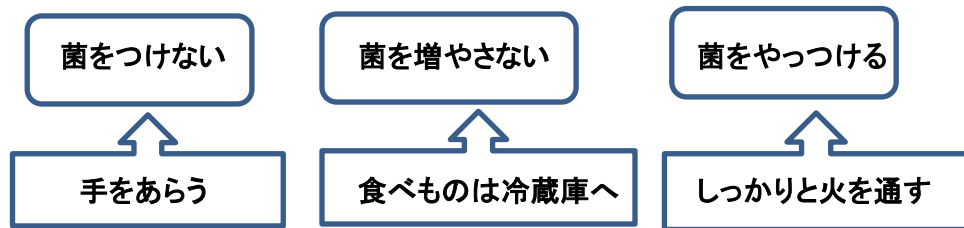
1年のうちで昼の時間がいちばん長い「夏至」があります。長いお昼の時間をどう過ごすか考えてみましょう。



食中毒の予防

これから暑い日が多くなると、食中毒への注意が必要です。夏場の食中毒の原因の多くは「細菌」によるのもです。細菌は温度や湿度などの条件がそろくと、食べものの中で増えてしまい、その食べものを食べることで、食中毒を引き起こします。

食中毒にならないためには…



心がけましょう。



6月には歯の衛生週間があります。むし歯に一度かかってしまうと自然に治ることはありません。40歳以上で歯を失う原因の50%近くは歯周病によるものですが、その初期段階にあたる歯肉炎がひどくなるのは小学校高学年から中学生にかけてです。むし歯や歯周病を予防するために、1本ずついねいにみがくことが大切です。毎日の歯みがきでいつも口の中を清潔にしておきましょう。



どっちがむし歯になりやすい？



- 1 おやつは、一日中、何回かに分けて食べる
- 2 おやつ回数は少ない



- ① ジュースをよく飲む
- ② ジュースより水やお茶を飲むことが多い



- ① 歯ブラシをギュッと力強く動かした方が歯の汚れがとれる
- ② 歯ブラシを軽く小刻みに動かした方が歯の汚れがとれる

- ① 歯ブラシは、長く大切に使う
- ② 歯ブラシは、毛先が開いてきたらとり替える



むし歯になりやすいのは、どれも ① の人

● 歯ブラシは

毛先を歯の面にきちんとあてて、軽い力で細かく動かす方が歯の汚れはよく取れます。

● 口の中では

むし歯菌と食べもの(砂糖)から「酸」がうまれます。「酸」は菌をとかそうとして、歯はそれを元に戻そうとします。それが繰り返されているのですが、「酸」のとかす力が強くなると、むし歯になってしまいます。ダラダラ食べたり、甘いものを飲んだ後、そのままいると、「酸」の方が強くなって、むし歯になってしまいます。毎日きちんと歯磨きをしましょう。

