

1学期も早いもので2か月が経ちました。暑い日も出てきましたね。熱中症に気を付けながら過ごしましょう。また、心やからだの疲れが出てくる頃でもあります。休日はしっかりと休養をとり、心とからだを休めましょう。

## 今月の保健目標 歯や口の健康について考えよう



### ☆歯肉炎ってどんな病気？

しっかり  
予防！  
しっかり  
治す！

むし歯の生徒は昔に比べると、ずいぶん減っているそうです。しかし、口の中の病気は、むし歯だけでなく、歯肉炎も大きな問題になっています。

## 歯肉炎

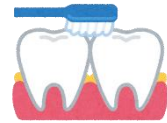
歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずに放っておくと、もっと重い「歯周炎」になってしまいます。



また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながると言われています。

### ☆どうすれば予防できる？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切です。



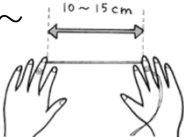



### ☆自分で治すことができる！

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで改善することがあります。歯肉炎になった歯肉は赤くブヨブヨ・健康な歯肉は、ピンク色で引き締まっています。鏡で自分の口の中を見ると分かるので、普段から鏡を見て歯みがきをする習慣を付けましょう！



## デンタルフロスの使い方について

歯ブラシで丁寧にみがいていても、歯と歯の間・歯と歯肉の境目など、みがきにくい部分には歯垢が残りやすいです。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスを使うことでさらに効果的なケアをすることができます。

<p>①フロスを約40cm出し、間隔が10～15cm 1.5cmくらいになるように両端を 左右の中指に巻き付ける。</p> 	<p>②人差し指や親指を使い、フロスの間隔を1～2cmに して、ゆっくり動かしながら フロスを歯と歯の間に入れる。</p> 
<p>③歯に巻き付けるようにして、上下にうごかしながら歯の 側面をこする。 ※歯肉を傷つけないように注意！</p> 	<p>④終わったら、うがいをして口を すすぐ。</p> 

- ◎鏡を見てフロスの位置を確認しながら、ゆっくり丁寧に使いましょう！
- ◎歯肉に炎症がある人では、使い始めは少し血が出る場合があります。続けて使っても血が出る場合は、かかりつけの歯医者さんに相談してください。



## 4月に身体測定を行いました！下の表は、各学年の平均値です。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	153.4	44.8	151.4	44.3
2年生	160.2	52.3	153.6	46.2
3年生	166.0	56.2	156.0	48.5

昨年に比べて身長は伸びていましたか。急激な体重の増減がありませんでしたか。心配なことがあれば、保健室の先生に相談してください。



## 梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」に注目！



これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加えて、梅雨どきで湿度も高く、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、曇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・そのときの気候に合わせて衣服の調節をするなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめに水分補給をする・日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をしましょう。また、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つために欠かせませんので、規則正しい生活ができるようにしましょう。

## 危険！雨の日の自転車走行！



梅雨の時期などの雨の日の自転車走行は、前や周りがよく見えなかったり、地面が濡れていたりして、交通トラブルがたびたび起こります。うまくブレーキがきかず転倒してケガをしまったり、車やバイクと接触して、お互いに大けがや命にかかわる事故になったりすることもあります。交通ルールを守った上で、晴れの日以上に注意を払って自転車に乗るようにしましょう。

### 6月の保健行事

6/4 (木) 13:30～ 歯科検診 (3年生)

※1・2年生はすでに終わっていますが、当日欠席した1・2年生の生徒は対象です。

※給食後の歯科検診です。歯みがきセットを持参してください。給食を食べ終わったら、歯みがきをします。

6/8 (月) 13:15～ 学校保健委員会

テーマ 「自分とまわりの命・尊厳を守る力ー思春期の性と心身の健康安全について考えるー」

講師 三河病院児童精神科 小児科医

NPO 法人ウェルビーイングリビングサポート副理事長 森 重智 様