

☆! ほけんだより ☆! 6月

令和5年6月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみるのもよいですね。

6月の保健目標：「歯を大切にしよう」



6月4日～10日は、「歯の衛生週間」です。歯みがきや食事など普段の生活を振り返り、虫歯にならないように気を付けましょう。5月の歯科検診でむし歯があった人、歯が痛いと感じている人は、早めに受診し治療をしましょう。

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつでしょう？



- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ているとき

答えは③です。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ているときはだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。寝る前の歯みがきは長めにしっかりとするようにしましょう。

歯・口を守る！ だ液のはたらき



食べたものの消化を助ける

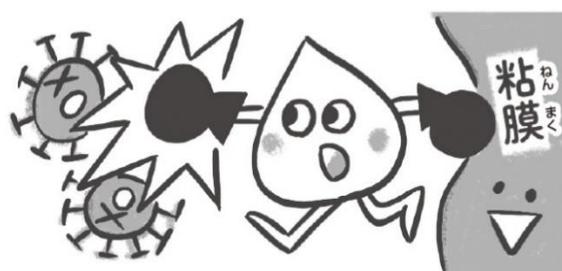
だ液

食べカスを洗い流して清潔にする



食後に酸性になった口の中を中和する

細菌から口の中の粘膜を守る



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう
放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
ひどくなると歯が抜けることも。

口呼吸はデメリットがいっぱい！

マスクをしている期間が長かったので、つつい口呼吸になっていませんか？呼吸が出来れば、口でも鼻でもいいじゃん！と思うかもしれませんが、実は口呼吸にはこんなデメリットがあります。

- ① 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。また、口臭の原因にもなる。
- ② 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ③ ウイルスなどが体に直接入り、風邪などの病気になりやすくなる。



意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう！！

学校感染症の出席停止と登校許可証明書のお知らせについて

学校感染症に定められている『感染症』に罹患した場合、休養する期間が定められています。

この度、新型コロナウイルス感染症の扱いが『第2種』となりました。休養期間は『発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで』となります。学校感染症に定められている感染症に罹患した後、登校する際は必ず『学校感染症の出席停止と登校許可証明書のお知らせ』に御記入のうえ、担任まで御提出ください。なお、ホームページからもダウンロード出来ますので、御活用ください。



～ 暑くなってきました ～
水筒を持ってきて、こまめな水分補給を心がけましょう！



(担当) 養護教諭 小菅 貴子・須沼 三津子