

☆! ほけんだより ☆! 6月

令和6年 6月3日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

6月に入りました。梅雨の季節がやってきます。温度、湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。晴れると夏のような暑さになり、曇りや雨の日は肌寒く感じます。その日の気候に合わせて衣服を調節しましょう。

6月4日～10日は

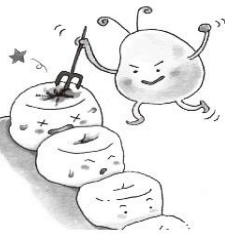
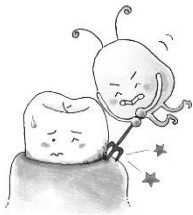


5月23日に歯科検診がありました。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。

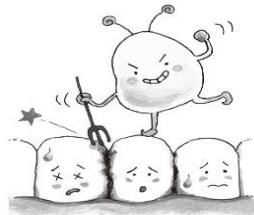
この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。
治療勧告書をもらった人は早めに受診しましょう。

▶ むし歯になりやすい場所をていねいに磨きましょう

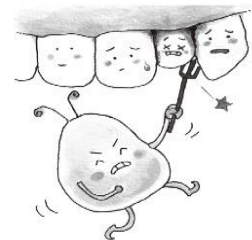
歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



歯並びがでこぼこしている場所



奥歯のみぞ

歯に「ない」ものは???

答えは・・・「再生」する力です。髪や爪は切ってもまた伸びてきます。肌も少しのケガなら何日か経てば治ります。

歯は、乳歯が抜けると永久歯が生えてきます。人間の歯が生え変わるのはその1回だけで、虫歯になったところを削ったり、けがで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりすることはありません。一生のパートナーとなる歯、ずっと一緒にいられるよう大切にしましょう。

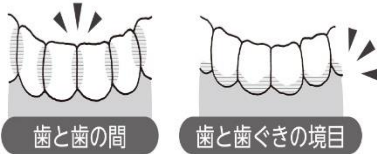
(裏面に続く)

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつつけ隊
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✧

ハンカチでふくまてが**手洗い**です

感染症対策で手洗いがしっかりと身についたのではないのでしょうか…。石鹼をつけて正しい洗い方で手を洗っても、

そのあと手をぶらぶらさせたり、洋服で拭いたりしてあとは自然乾燥…なんてことはしていませんか？

手が濡れたままだとばい菌が付きやすくなりまたすぐにばい菌だらけになったり、洋服で拭くと洋服についているばい菌が手に移るだけでなく手の水分をきれいに拭き取れません。毎日清潔なハンカチ(タオル)を持ってくるようにしましょう！

手を洗った後は、
清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう



ジメジメした日も**熱中症**にご用心

熱中症は、気温が高く太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。6月は暑くなる日が多くなるうえに、梅雨でジメジメする時期です。スポーツや屋外活動をするときは、気温だけでなく湿度もチェックし、水筒を用意するなどして水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底しましょう。



担当) 養護教諭 大越美穂 小菅貴子