



# ほけんだより6月号

令和6年5月31日  
高岡市立高陵中学校  
保健室

もうすぐ「梅雨」の季節です。この雨、自然界の植物や動物にとっては豊かな恵みで、とても大切なものです。6月に咲いている花として有名なアジサイですが、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。アジサイの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。アジサイの花びらに見える部分は花弁ではなく、がくであることも特徴です。様々な色で楽しませてくれるアジサイの花を見ながら、気分をコントロールして、心も体も元気に「梅雨」を乗り切りましょう。



## 3つのポイント で食中毒を防ごう



- 1 細菌をつけない・持ち込まない**  
石けんで手をよく洗う。食べる野菜、調理器具をきれいに洗う。
- 2 細菌を増やさない**  
食品、食材を室内で長時間放置しないで、冷蔵庫で保存する。保存した後も、早めに食べきる。
- 3 細菌をやっつける（殺菌する）**  
食材は中心部まで十分加熱する。

検診項目	実施日	対象学年
聴力検査	4日(火)	2年生
	5日(水)	1年生・3年生
眼科検診	6日(木)	全学年
歯科検診	12日(水)	1年生
耳鼻科 検診	13日(木)	3年生・1年1組 1年2組
	20日(木)	2年生・1年3組
心臓検診	18日(火)	1年生



## 梅雨時も健康に過ごすために



梅雨に入ると雨の日が続き、じめじめと湿気が多くなります。梅雨時も健康に過ごすために、次のことに注意しましょう。

### 【梅雨寒に注意】

蒸し暑い日があると思えば、雨が降り続いて肌寒い日もあります。衣服で調節しましょう。また、清潔な下着を身に付けましょう。

### 【ペットボトルの食中毒に注意】

ペットボトルに細菌が入って、食中毒を起こすこともあります。早めに飲み切りましょう。できるだけラップ飲みを避けましょう。

### 【熱中症に注意】

寝不足、朝食ぬき等の不規則な生活や胃腸炎等の体調不良は、熱中症リスクが高くなります。また、暑熱環境下でのマスクの装着は、熱中症リスクをさらに高める可能性があります。マスクはできるだけはずしましょう。

### 【事故やケガに注意】

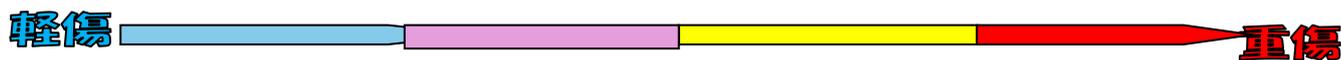
傘をさして歩いていると、視界が悪くなります。また、湿気で道路や床が滑りやすくなるので、すべらない靴を履くなど、足元がすべらない工夫をしましょう。

# 歯みがきで歯を守ろう!



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。  
 歯周病（歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気）に、日本人の80%がかかっていると言われていてます。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。

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。



<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が!</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい!</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動くし、臭い。出血もしています...</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症! 歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>
--	---	---	---

## 技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やっつけ隊 秘伝のコツ



<p>★ 歯ブラシ選び</p> <p>指が2本分。これを基本に、自分の口に合う、みがきやすい歯ブラシでみがく</p> <p>2本分</p>	<p>★ 基本のブラッシング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯ブラシを歯と歯肉に当てる</li> <li>軽い力でみがく</li> <li>こきざみに動かす</li> <li>歯ぐきは45度の角度で当てる</li> </ul>
<p>★ 道具を使い分ける</p> <p>歯間ブラシやフロスを使って、歯ブラシだけではとれない歯と歯の間の汚れを、きれいにする</p>	<p>★ 丁寧にみがく</p> <p>「今、この歯のココをきれいにしている」とイメージしながら、みがき残しの多い場所を丁寧にみがく</p>

## 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、汚れを落としてもらいましょう。



あなたの口は大丈夫?

## 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

☆ この2つの技で歯周病から口を守ってくださいね!! ☆