

# 保健だより 6月

令和2年6月2日  
富岡東中学校 保健室

雨の季節がやってきました。梅雨入りすると、毎日が雨の日続きで気分もゆううつになりますね。

この時季は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。そのため、体がその調節に追いつかず、体調をくずすことも少なくありません。十分な睡眠・栄養バランスのよい食事・適度な運動を心がけて元気に乗り切りましょう。

## ★健康診断日程★

日程	内容	対象	留意点
内科健診	6月 3日【水】(13:30~)	3年生	制服で実施します。女子はベストを着用しないでください。
	6月10日【水】(13:30~)	2年生	
	6月17日【水】(13:30~)	1年生	
身体測定	6月 5日【金】(2・3限目)	全員	体操服で実施します。
尿検査	6月 5日【金】(1回目)	全員	尿検査は身体の不調の有無を知る大切な検査です。朝9時までに提出しましょう。
	6月18日【木】(2回目)		
	7月 3日【金】(3回目)		

はじめまして。

保健室の柿平瑞代です。

皆さんが毎日元気に楽しい学校生活を送れるように、お手伝いさせていただきます。よろしく♪



## はじめよう！紫外線対策

「紫外線」と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるから、それまでに対策をしていれば・・・そんなふうに考えるかもしれませんが。でも実は、1年の中で紫外線が強くなるのは5月～8月くらい。今はもうピークの最中なのです。さらに、紫外線は曇りや雨の日でもほとんど弱まらないといわれていて、日照時間が短くなる梅雨時といえども油断はできません。肌が弱い人は早めに対策を立て、普段から実行しましょう。



- つばの広い帽子をかぶる
- 肌の露出を避ける(長袖やアームカバー、手袋など)



- 日焼け止めをこまめに塗る
- 運動など用途で使い分ける



- 紫外線の強い時間帯(10時～14時ごろ)に外での活動を避ける



しっかり  
予防！

しっかり  
治す！

## 歯肉炎

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきているといわれていますが、歯と口の病気は他にもあります。なかでも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

### ☆歯肉炎ってどんな病気？

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、そのまま治さずほうっておくと、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されています。



### ☆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。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯磨きで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



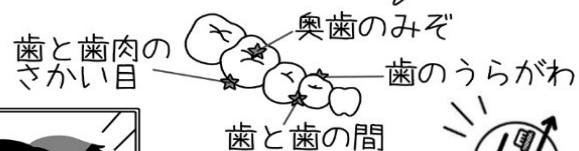
### ☆自分で治すことができる！

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、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。



## 1本、1本、ていねいに！

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



鏡を見ながら  
縦に、横に、磨きましょう。

## 定期的に歯医者さんへ行きましょう！



歯みがきだけで取れない汚れは、歯周炎の原因に...? ときどきキレイにしてもらいましょう。