

保健だより

多治見西高校・附属中学校 6月号 (6/1)

だんだんと夏の暑さを感じる季節になりましたね。朝晩は少し涼しく感じますが、日中は汗ばむほど暑くなる日も増えています。急な頭痛、吐き気、倦怠感などの体調不良は熱中症のサインかもしれません。みなさんの身体はまだ暑さに慣れておらず、少しの気温の変化で体調を崩しやすくなっています。こまめな水分補給と、適度な運動を取り入れ、『多治見の夏』に向けて、健康な身体づくりをしていきましょう。

健康診断もう少し続きます



検診内容	日にち	対象者
内科検診	6月14日(水)	1-1・2-1・2-6~2-9・3-1~3-3
	15日(木)	1-2~1-7
	21日(水)	3-4~3-10
	22日(木)	1-9・1-10・2-2~2-5・2-10
歯科検診	6月21日(水)	中学
	7月6日(木)	高2・3-1・3-2・3-7~3-10



お弁当 食中毒予防のポイント

- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくなるまで加熱
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

水分足りている?

熱 中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



は けん こう は 歯みがきで健康な歯を



歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

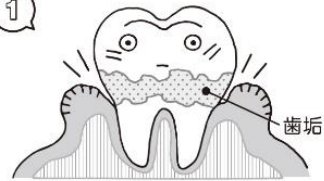
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

みがき残しやすい場所 と みがき方

