

保ってステーション 6月



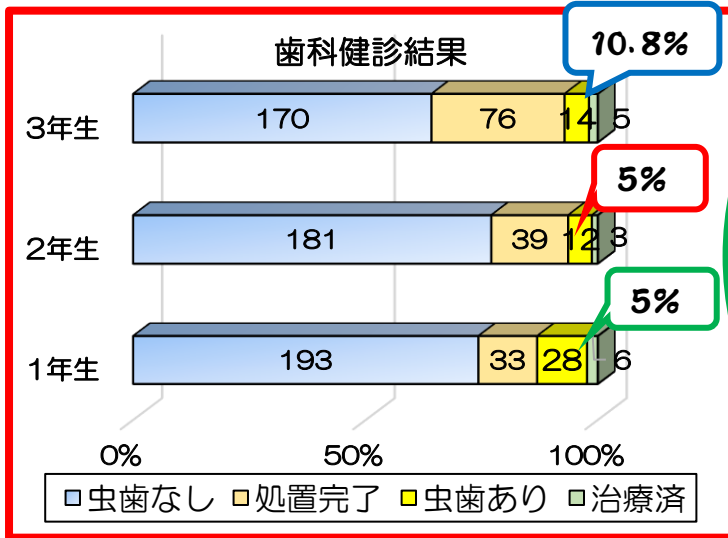
令和3年6月15日
浅野川中学校
保健室

6月に入り、急に暑くなりましたが、朝夕の寒暖差で風邪をひいたりなど、体調不良を訴え来室する生徒も増えてきました。

コロナ対策、熱中症対策、体調管理など気を付けることがたくさんありますが、自分のできることをしっかり行い、のりきりましょう。



～ 歯と口の健康 ～



NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら… おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です!

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…

悪い例

作って守ろう間食ルール

- おやつ時間を決めましょう
- 一度に食べる量を決めましょう
- 食後の歯みがきも忘れずに。

虫歯予防はもちろん、歯ぐきの健康にも気を配り、歯周病にならないよう、正しく歯みがきをしましょう。

ひとごとではありません!!



歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに行進します

① 歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶ 歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶ 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。

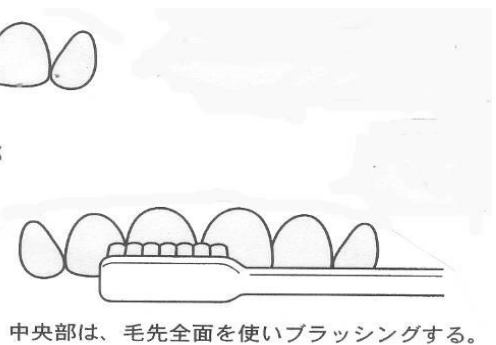
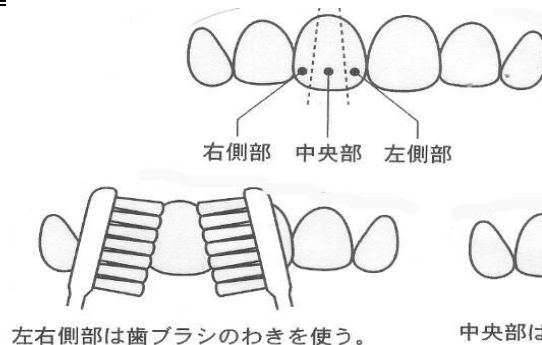
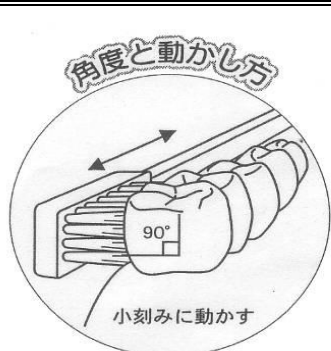
② 歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶ 硬いものがかみにくい。
- ▶ 歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶ 歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。

③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

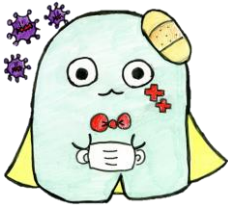
▶ 歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。

効果的なブラッシング方法



コロナ対策

まだまだ油断禁物！



ドクターポリンから皆さんにももの申す

- 1つ目 朝から体調不良で保健室に来る生徒がいるよ。家で健康観察(検温・体調の確認等)をしてきてね。無理をして登校しても、早退する人もいるから…
- 2つ目 今まで、何度も何度も聞いている、基本的な感染症対策(3密の回避、手洗い・手指消毒、咳エチケット)。知識としてわかっていても、実行は中々難しそう。だって、休み時間、ベツリくっついている生徒たち、たくさんみかけるよ！
みなさん、一人一人の感染症対策が、これからの生活につながるから、もうしばらく頑張ろうね！

熱中症対策

これから油断禁物！



暑さに慣れていないこの時期、特に熱中症に気をつけよう



コロナ禍で、学校の水道・冷水器の使用はできないので、**水筒を必ずもて来て**ください。マスクをしているので、のどの渇きを感じない場合もありますが、体は脱水状態になっています。

生理用用品の活用について

生理用品の寄付を頂き、保健室で常備しています。急に必要になった場合や、不足した場合は、保健室で生理用品を受け取ることができます。

また、困ったことや悩みがあるときは、気軽に保健室に相談しに来てくださいね。

～ 保護者の方へ～ お子さんが健康に学校生活を過ごせるようサポートをお願いします

健康診断の結果、受診が必要なお子様にはお知らせを配付しています。受診通知を受け取った場合は、部活動の予定やご家庭の都合も考慮の上、お子様と受診の予定を立てていただき、なるべく早めに専門医に受診できますようお願いいたします。なお、受診結果は必ず学校まで提出して下さい。