

ほけんだより 6月

令和5年6月9日 埼玉平成中学校 保健室

日中は暑いと感じる日が多くなってきました。6月は晴れると真夏のように暑いのに、雨が降ると急に気温が下がり、風邪をひきやすい時期です。気温に合わせてこまめに衣服の調節をしましょう。

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- ☐ カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 頭(髪)を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- ☐ 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- ☐ クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

雨の日だからこそ…

梅雨のこの時季。毎日のように雨が降り、外で遊べないために「つまらないなあ」と思ったり、なんとなく気分がスッキリしない人もいたりすることでしょう。そんなときこそ、室内でこんなことをしてみはどうですか？

- 読書をする
- 音楽を聞く
- 部屋の片付け
- 友だちと会って、おしゃべりをする
- おうちの手伝いをする



キケン!!傘差し運転

雨が多いこの時季、街中でも頻繁に見かける自転車の傘差し運転。ハンドルを持つ手が片方になり、運転自体が不安定になるだけでなく、傘で前や周りがよく見えなくなる、通行している歩行者等に傘が当たる等のトラブルも。事故に直結する行為で、非常に危険です。法律等で定められた交通ルールにかかわらず、とくに混雑した場所での傘の使い方・自転車の乗り方には十分な注意が必要です。



みなさんは「歯と口の健康週間」を知っていますか？

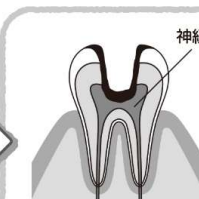
「歯と口の健康週間」は、元々は「む(6)し(4)」にちなんで、昭和3年に「虫歯デー」として始まったそうです。健康な生活を送るためにとても重要な、歯と口の健康。みなさんも、日々の生活から意識してみてはいかがでしょうか。



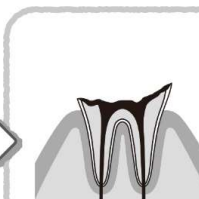
エナメル質が溶けて穴があいた状態



むし歯が象牙質まで進んだ状態



むし歯が神経まで進んだ状態



歯の根っこだけのこった状態

気を付けて！ 虫歯になりやすい習慣



だらだら食べる

食べ物を

よく噛んでいない



甘い飲み物ばかり

飲む

歯磨きをせずに

寝る



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです