

# ほけんだより 6月

NO.5 2022年6月10日 御杖小学校保健室

暑い日と肌寒い日があり体調管理が難しい日が続いています。蒸し暑い日にマスクをつけたまま活動していると息苦しくなってしまったりありますが、そんな時は、ひととの距離を取って、マスクを外し、深呼吸すると良いですよ。こまめな水分補給や、日差しをさけるなど、熱中症にならないように十分気をつけましょう。

## しっかり予防! しっかりなおす! 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎って?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



### どうすれば予防できる?

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



### 自分で見つけられる!

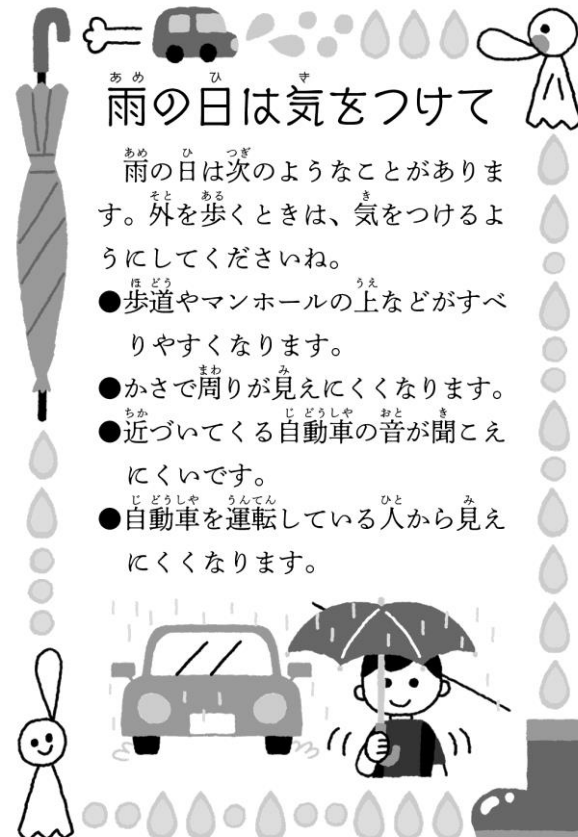
歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など



## 熱中症予防



### 雨の日は気をつけて

- 雨の日は次のようなことがあります。外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。
- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
  - かさで周りが見えにくくなります。
  - 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
  - 自動車を運転している人から見えにくくなります。

## 熱中症に注意! 暑くて息苦しいときはマスクを外すことも大切です!



## 歯のみがき方

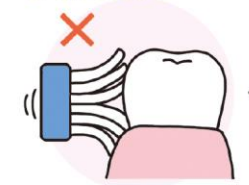
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯にきちんとあてよう



力を入れすぎないようにしよう

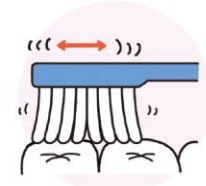


「はかり」で確かめてみよう

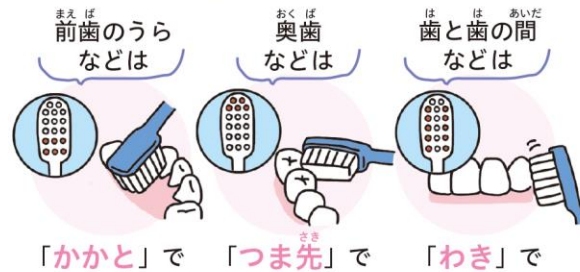


みがく力の目安は 150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、こざざみに動かそう



みがきにくいところは…



**\*健康手帳について** 今回見ていただきたいページは…

OP.2 6月の体重(保護者印の欄に捺印をお願いします。)  
○印には色をぬってください。

OP.3~4 内科検診の結果

OP.5~6 歯科検診の結果(保護者印の欄に捺印をお願いします。)

※検診の結果、受診が必要な人には、別に『受診のお知らせ』を渡しました。