

2021年6月26日

保健だより 6月

日出学園中学校・高等学校 No.202

平年よりも7日遅く、6月14日に気象庁より「梅雨入り」と発表されました。雨の日の空はどんよりしていますが、色鮮やかな紫陽花は梅雨に美しく彩りを添えてくれます。紫陽花は、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物で、酸性の土だと青色、アルカリ性だと赤色になるそうです。今度見かけたら、注目してみてください。雨の日には憂うつな気持ちになることもあるかもしれませんが、ぜひ雨の日ならではの楽しみをみつけてみましょう。

また、前日に天気予報を確認し、雨の日の登校は、洋服や靴下の替え・タオル・濡れたものを入れるビニール袋などを用意する、靴に防水スプレーをしておく等の事前の準備をしましょう。少しでも雨の日を快適に過ごし、心も身体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

梅雨から夏にかけて

食中毒に気をつけて

梅雨から夏にかけての特徴的な気候の「高温」「多湿」の時期には、細菌が繁殖して食べ物が痛みやすく、食中毒に注意が必要です。最近、みなさん自身でお弁当を作っているという話も聞きます。原因菌は様々ありますが、梅雨の時期も健康的に過ごせるように気をつけましょう。



こんな誤解をしていない？

✕腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついて起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



～ 6月の健康診断日程 ～

日にち	対象	内容	日にち	対象	内容
8日	該当者のみ	尿検査④(実施済)	24日	2年	内科検診
10日	1年	内科検診(実施済)	28日	4年	内科検診
14日	6年	眼科検診(実施済)			

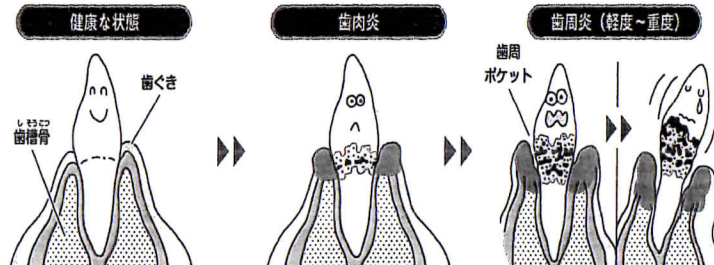
中2内科検診は7/1(木)へ延期となりました。

6月4日～6月10日「歯と口の健康週間」でした

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯ぐきがぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく「歯周病」、なんと約80%もの大人がかかっていると言われています。



セルフケア



プロケア



感染症対策のため、矯正治療などの理由で、校内でうがいや歯磨きをする場合はトイレ内の自動水栓の手洗い場にてお願いしています。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



※参考文献：日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染症予防のための給食後の歯みがきスタイル指針」