

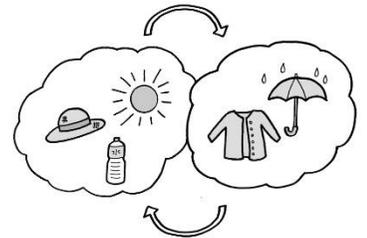
ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
令和元年6月1日

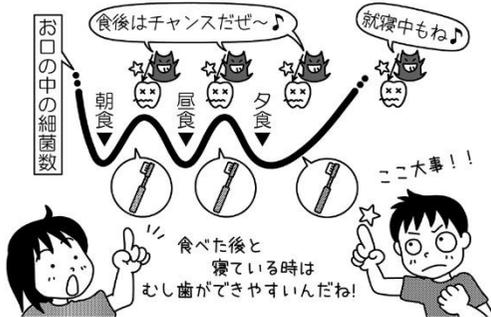
梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目！

6月に入りました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度が高く、むし暑く感じる日が増えてきます。しかし、一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・その時の気候に合わせて調整できる制服の着用をして、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つために、この時期にも欠かせませんよ！

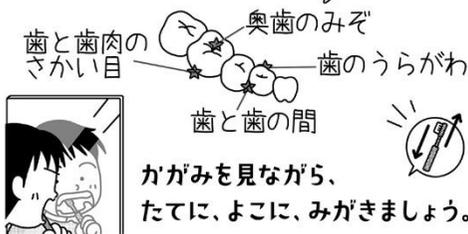


食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！

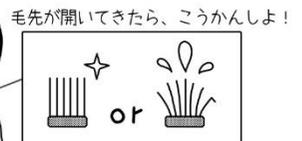


きちんともみがけてる？

6月4日～10日
歯と口の健康週間

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしましょう。



しっかり
予防!

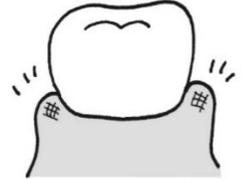
しっかり
治す!

歯肉炎

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきているといわれますが、歯と口の病気は他にもあります。なかでも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

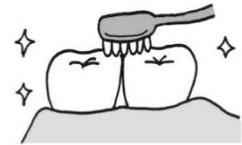
☆歯肉炎ってどんな病気?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにはほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



☆どうすれば予防できる?

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



☆自分で治すことができる!

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。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しまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。



丈夫な歯と骨をつくるには

カルシウムを多く
ふくむものを食べる

乳製品



大豆製品



骨ごと食べられる魚



歯ごたえのある
ものを食べる

きのこ類



根菜類



海藻類



太陽の下でよくからだを動かすと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられる。
(日焼け・熱中症には注意)



健康診断を今後活かそう!

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「〇〇検診（検査）結果のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は、早めに医療機関に行き受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください。（※受診の結果『異常なし』となることもあります）。健康診断は、「受けたら終わり」ではありません。とくに異常がみつからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。