

ほけんだより6月

だんだん暑いと感じる日が増えてきました。しかし、雨の日も多く、気温の変動が激しい時期です。気温差が激しいと、体調を崩しがちです。梅雨の時期を乗り越えるために、自分の体調管理をしっかりと行いましょう。

今月の目標
梅雨時の体調管理をしよう
歯の健康意識を高めよう



4月からの健康診断（内科・歯科・視力・尿・心電図・貧血検査等）が終了し、異常の疑いがある人には、「受診勧告書」を配付しています。受診勧告書をもらった人は、保護者と相談の上、早めに病院に行き検査・治療を受けましょう。受診後は、必ず受診済証明書をHR担任の先生に提出してください。

高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています*。

- 歯肉炎チェック**
- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
 - 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり
歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを
歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目について歯垢（細菌の塊）。歯みがきが歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

こんなところがみがきにくい!



もしかして気象病?

特に原因が分からないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする……という悩みはありませんか?もしかすると「気象病」かもしれません。寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。以下に気を付けて、この時期を乗り越えましょう。



対策

- ・起床時に朝日を浴びる
- ・朝食をとる
- ・栄養のバランスの良い食事を心掛ける
- ・散歩やストレッチなどをする
- ・衣服で体温調節をする
- ・湯船につかって体を温める

