

# 保健だより



令和4年6月17日  
No. 3  
高岡市立志貴野中学校

6月になり「梅雨入り」が宣言されました。梅雨の時期は雨が降るので、肌寒くなったり、湿度が上がって蒸し暑かったりして、不快に感じる日が増えます。新型コロナの流行が続いているので、今年も感染予防をしながら熱中症対策をする必要があります。

これから気温が高くなっていくので、人が近くにいない場所や人との距離が十分にとれる場所では、マスクを外して暑さ対策をしましょう。

## 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。  
気持ちよく過ごそう

湿気が多くベタベタ季節...  
突然の雨にうたわること...

替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いが  
食べ物の消費期限や、  
火の通り具合にも注意しよう。

冷蔵庫を過信しない！  
大丈夫？

晴れた日を有効に使おう

窓を開け風を通してカビ予防。

外に出て体を動かすと  
心もスッキリ、ストレス発散。

## 衣服の調節・汗の始末 心あたり、ない？

動かく  
走り  
暑い

活動終了...  
あは...

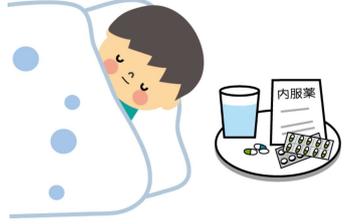
マタアシタ  
つかれたな

ミヤッ  
つめたい

### 体調が悪い場合は、無理に登校せずに休養しよう！

朝から体調が悪いと言って保健室に来る人がいます。新型コロナの流行もまだ続いています。また、学校での活動は家にいるのと違い、校舎内の移動も含めて体力を必要とします。朝の検温で熱がなくても体調が悪い場合は、無理をせずにしっかり家で休養し、しっかり体調が整ってから登校するようにしましょう。

熱がある場合やのどの痛みなどの風邪症状がある場合は、医師の診断を受けて早く治しましょう。



今年度の歯科検診の結果「みがき残し」と「歯ならび」について「要観察」（治療するほどではないけれど注意が必要）と言われた人が見られました。これ以上、悪くしないために、歯と口の健康をしっかりと保ちましょう。

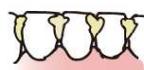
## 歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついています。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

## 歯垢をためないために



◎歯と歯の間



◎歯と歯ぐきの間



◎奥歯の周り  
奥歯のみぞ

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。

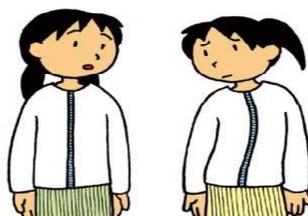


## とても大切な歯ならび・かみ合わせ

歯ならびが悪いということは、かみ合わせが悪くなるということにつながります。かみ合わせが悪くなると、体にも様々な悪い影響があります。



きれいに歯みがきができず、むし歯になりやすい



かみあわせのズレが、背骨のゆがみなどの原因になる



運動能力が低下する（歯をくいしばれず、力が出ない）



かみにくいので、あごの骨や筋肉をきたえづらい



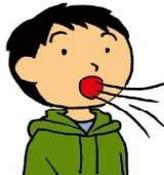
食べ物がよくかめず、消化のはたらきが悪くなる

## 歯並びを悪くするのは、こんな姿勢やクセ！



ねこ背

口呼吸



ほおづえ

固い物をかむ



爪かみ