

6月のほけんだより

関東地方も例年より早く、梅雨入りしました。雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちです。気候の変化に対応しながら、元気に乗り切りましょう！来週は、学校総合体育大会です。

保健室からのお知らせ

6月4日～10日
歯と口の健康週間

給食後の歯みがき、
できていますか？

雨
の季節は気をつけて

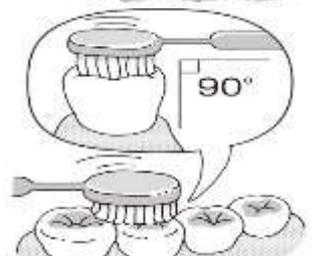
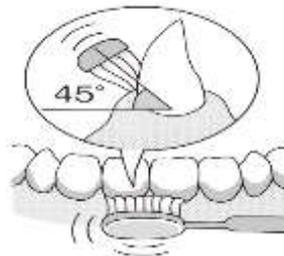
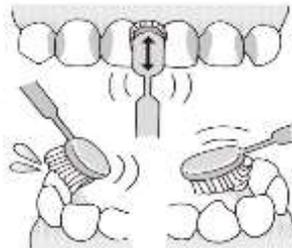
- 事故・ケガ**
雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！
- 食中毒**
細菌の活動が活発になるので注意！
- 気温の変化**
暑かったり肌寒かったり、気温差が大きいですので注意！

雨☔を降らせる雲の外には…

気分がどんよりしている人は、雲の“外”を想像してみてください。

(詳しくは小5の理科で学習済みです) 雨を降らせている雲のはるか彼方には、青空が広がっています。これを『雲外蒼天』と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉として使われます。少し落ち込んだ時は、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？

歯みがきで歯を守ろう！



☞ 歯と歯の間 ☞ 歯と歯ぐきの境い目 ☞ 奥歯の溝

むし歯から守る歯みがきのコツです。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ☉ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ☉ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです