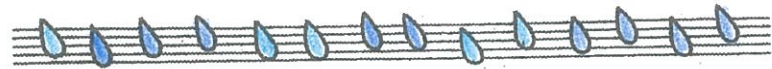


6月のほけんだより

平成30年6月1日
下巻市立東部中学校
保健室

梅雨の季節となりました。この時期はむし暑かったかと思うと肌寒い日があったり、気温の変化の大きい時期でもあります。

そのため、体調を崩し、熱を出したり、風邪症状の下痢等が起こりやすくなったりします。また食中毒が発生しやすい時期でもあります。食べ物の管理や身のまわりを清潔に保つよう心がけ元気に過ごせるようにしましょう。



交通安全に気をつけて!

雨の日は視界が悪く、周囲の音も聞き取りにくいものです。

自転車に乗っているみなさんもドライバーにとっても運転しにくく、事故の起きやすい環境でもあります。

登下校時はもちろん、レインコート等を着用していると思いますが、いつもより余裕をもって安全に通学できようように気をつけて

いきましょう。



6月5日は世界環境デー

1人が1日に使う水の量は約247リットルと言われています。1.5リットルのペットボトルで約165本分です。

「そんなに飲まないよ」と思うかもしれませんが、歯をみがくとき、料理をするとき、トイレを使うとき、お風呂に入るとき… 私たちは生活の中で本当にたくさんの水を使っているのです。

少しでもムダにしないよう、一人一人が「心がけて、大切に」使っていけるようにしましょう。



歯の衛生週間 6/4 ~ 6/10

みなさんは歯の健康について考えていますか? 外見的な美しさ・かっこよさを気にする人は多いようですが、ニッコリと笑った時の歯がむし歯でボロボロだったらどうでしょう… おいしいものが食べられない、食事がしっかり摂れなければ体調も悪くなる…

歯の健康というのは、みなさんが考えている以上に体全体の健康と大きくかかっているのです。



今年も学校での歯科検診が終わりました。むし歯の人はもちろん、歯が上手にみがけていない、という人も目立った気がします。(歯垢・歯肉の状態でもCheckのあった人!!)

自分の口の中のことをよ〜く知って、歯の健康についてもよく考えてみてください。口の中がキラキラの人は、外から見てもキラキラと光っているハズです!!



『フランク★コントロール』って…何??

「フランク・コントロール」という言葉、みなさんは聞いたことありませんか?



「フランク」とは歯垢のこと。歯垢は、むし歯や歯周病の原因となる生きた細菌のかたまりです。歯垢1mgの中に101億個以上の細菌がいます。

この歯垢を歯みがきなどで取り除いて、むし歯や歯周病を予防することを「フランク・コントロール」といいます。「フランク・コントロール」を上手に行って歯と歯肉の健康を保っていきましょう。

