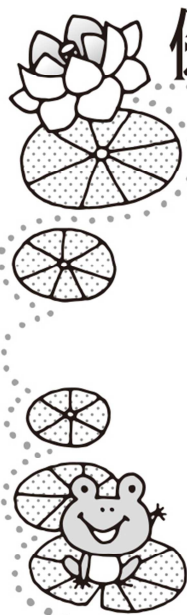


# ほげんだより6月

金 田 南 中  
保 健 室  
2023.6.7



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうですよ。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



## 保健室からのお知らせ

### 6月の保健行事予定

- 13日(火) 内科検診
- 16日(金) 腎臓検診(該当者)
- 22日(木) むし歯予防講話
- 23日(金) 小児生活習慣病予防検診

各種検診は、今月まで続きます。  
忘れないようにしましょう。

4月から始まった各種健康診断も、今月で終了します。

治療が必要なお子さんには、治療のお勧めを配付していますので、休みを上手に利用して、受診してください。  
よろしくお願いします。



もうすぐ  
夏本番

## 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。  
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



## 「治療」より「予防」を



北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



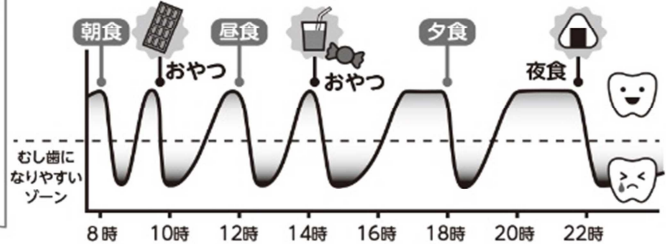
## だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら…おやつのだらだら食いをしていませんか？

### それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

#### 悪い例



### 作って守ろう間食ルール

おやつの時間  
を決めましょう

一度に食べる量  
を決めましょう

食後の歯みがきも  
忘れずに。



## 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な  
歯ぐき

色：うすいピンク色  
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる  
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の  
歯ぐき

色：赤みを帯びている  
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている  
腫れがみられる

#### 歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう

