

いよいよ梅雨の季節が近づいてきました。梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。このような天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩すことがあります。睡眠・食事をしっかりとって、体調管理に努めましょう。

また、雨の多い季節は、室内で過ごす時間も長くなります。走り回ってケガをしないよう、気をつけて過ごしましょう。



「かゆい!」「痛い!」これって虫刺され??

「なんだかかゆいなあー」
「蚊に刺されたみたい・・・」

なんて思ってたら、刺されたところがパンパンに腫れて熱を持ち、痛みが出てきた!

「これは蚊じゃない!?!」

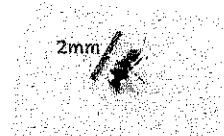


こんな経験はありませんか?

最近保健室には、このようにブヨやアブに刺されたと思われる生徒がよく来室します。

- 特徴は
- ① 刺された跡がある
 - ② 痛がゆい
 - ③ 赤くパンパンに腫れている
 - ④ 熱を持っている

などです。



これらの症状は、なかなか引かず2~3日はつらい思いをするようです。

草が多いところなどでは、できるだけ長ズボンをはきましょう。刺されてしまったら、氷で冷やしかゆみ止めをぬりましょう。症状がひどいときは薬局や病院に相談しましょう。

STOP! 歯周病

いつまでも

健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実は虫歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人が、かかっているとも言われています。

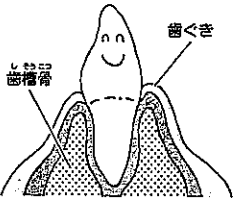
歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

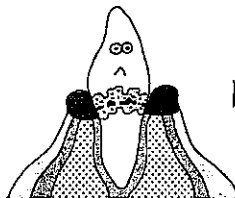
健康な状態

歯肉炎

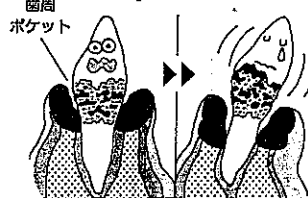
歯周炎(軽度~重度)



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている



- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

もうかたで! STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでに。

みがき残しが多いのはココ!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



もうかたで! STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つければ治すこともできます

★歯科検診について★



日時：6月3日(木) 8:50～ 会場：保健室
対象：3年生と2年1組、2組(2年3組と1年生は6/10に行います)

☆朝の歯みがきを忘れずに!

歯と口の中の健康について調べます

- ①むし歯はないか
- ②歯並びやかみ合わせはどうか
- ③歯ぐき(歯肉)の状態はどうか
- ④歯がきれいにみがけているか
- ⑤あごはスムーズに動くか

などをみていただきます。

受け方

- 順番がきたら静かに保健室に移動します。
- 自分の順番がきたら氏名をいい、しっかりあいさつをしましょう。
「お願いします」
「ありがとうございました」
- 検診が終わったら、各自「個人カード」を受け取り教室へ戻ります。
- 教室に戻ったら、結果を健康手帳に記入してください。

**★個人カードと健康手帳は回収します。
持ち帰らないでください。**



色覚検査のお知らせ

色覚検査は、以前は小学校4年生の児童全員を対象に実施されていましたが、平成14年の学校保健法施行規則改正により実施されなくなりました。それから年数がたち、色覚検査を一度も受けたことのない人たちが進学や就職の際に自分の色覚特性について初めて知る、というケースが出はじめました。

実際には検査を受けなくても、約半数の人が自分の色覚特性に気づく場面があるようです。例えば、ゲーム機の充電の色(オレンジと黄緑)を見分けられなかったり、赤と紫の違いがわかりにくい、肉の焼け具合や刺身の鮮度がわかりにくいなどの経験から、「自分はもしかしたら色覚に異常があるかもしれない」と気づくこともあるようです。

愛川町では、希望する中学一年生に対して色覚検査を実施できるようにいたしました。希望される場合は、次の用紙に記入のうえ、6月4日(金)までに愛川中原中学校保健室までお申し込みください。なお、色の見え方について心配がある場合は眼科にご相談に行かれることをお勧めします。

色覚検査を希望します

令和3年 月 日

1年 組 番 生徒氏名

保護者氏名

印