

ほけんだよい

2023.7 月号
東丘小学校
ほけんしつ

歯科検診が終わり、すべての検診が終わりました。

歯科検診では、歯垢が残っている人がたくさんいました。歯垢は虫歯の原因になります。歯垢が残りのやすい場所に注意して、しっかり歯を磨きましょうね。

歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう
放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
ひどくなると歯が抜けることも。

！みがき残しやすい場所 と みがき方

おく=ば
奥歯のみぞ

は は さかいめ
歯と歯ぐきの境目

け さき すい へい
毛先を水平にあてる

け さき なな
毛先を斜めにあてる

は は あいだ
歯と歯の間

は なら
歯並びがデコボコしているところ

すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう

たて 縦にして、
1本1本みがく

いま保健室は、梅雨のじめじめで体に熱がこもって、だるさや不調を訴える人が多く来室しています。



ねっちゅうしょう なに 熱中症って何？



体内に熱がたまった時は、汗をかくことや、体の表面の血流をふやして熱を空気中に逃がすことで体温を調節しています。

こうした体温の調節がうまくできなくなって、体の中に熱がこもってしまうことを熱中症といいいます。

ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐには？



よく ねる



バランスよく たべる



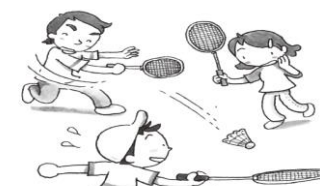
すいぶんほきゅう
水分補給をする

かるい運動をして、汗腺という汗が出る腺の働きを活発に働かせて、上手に汗をかく練習をしておくことも大切です。



からだ あつ な
体を暑さに慣らしておく

筋肉は水分を蓄える働きもあります。日頃から適度に運動をして熱中症に負けないからだをつくりましょう。



からだを つくる