

ほけんだより6月号

平成27年6月8日
徳島県立池田支援学校美馬分校

もうすぐ梅雨の季節に入りますね。梅雨の時期は蒸し暑く、食中毒に注意が必要です。また、汗ばむ季節なので、いつもきれいなハンカチを準備しておいてくださいね。

6月4日～10日は…
歯と口の健康週間です
「おくりたい未来の自分にきれいな歯」



80歳まで
20本の歯で

6月5日の「歯科健診」の結果はどうでしたか？

歯科健診では

- ①むし歯があるかどうか
- ②歯ぐきの状態
- ③歯ならび
- ④歯こうがあるかどうか



について調べています。

「むし歯がありますよ。」、「歯こうがありますよ」と言われたら、

歯の治療は「早期発見」「早期治療」がお得です。

痛み、通院回数、治療費、いずれも少なくてすみます。

どうして治療しなければならないか…答えは簡単♪♪♪

「歯医者さんで治療をしなければ治らないから！」。

そのままにしていると、痛いだけでなく、歯はどんどん

溶けてなくなり、最悪、むし歯の菌が体内に入り死にすることもあ

また、「口臭」の原因にもなります。自分のにおいて意外と気づかないものです。

「口がくさい」と言われる前にきちんと治しましょう！



■どうしてむし歯になるの？

あまいものを食べがす + ミュータンス菌 (口の中の菌) = 酸 (歯を溶かす液) → むし歯

■歯ぐきの病気

- 赤くはれる
- かゆみあり
- 白いうみが出る
- グラグラする
- 出血、痛みはない
- 歯みがきで出血する
- 口臭がする
- 歯ぐきが赤黒くなる

***毎日歯みがきをして、むし歯や歯肉炎を予防しましょう！**

しようかい
よくかむといいことを5つ紹介します。



ひと
一つめ
えき で くち
だ液がよく出て、口や
びようき ふせ
からだの病気を防ぐ



ふた
二つめ
ほつおん
発音がはっきり
ひようじよう ゆた
表情が豊かに



みつ
三つめ
かんが
よく考えられる



よつ
四つめ
ちから で
くいしばると力が出る



いつ
五つめ
た ふせ
食べすぎを防ぐ

→
という
ことは



しよくちゆうどく き
◎食中毒に気をつけよう

しよくちゆうどくよぼう

食中毒予防
3つのポイント



つけない

ふ
増やさない

やっつける

きせつ しよくちゆうどく はつせい おお
これからの季節は食中毒の発生が多くなります。

しよくちゆうどく
もしも、食中毒にかかってしまったら...

けいじよう ほあい
軽症の場合、

すいぶん ほきゆう しょうか た
水分を補給し、消化のよいものを食べよう。

あんど げん げん
嘔吐や下痢が続く場合、

はや いりようき かん じゆしん
早めに医療機関を受診しましょう。

じゆうしょうか ぼあい げりど しょう
重症化する場合もあるので、下痢止めは使用

しないようにしましょう。

ねつちゆうしよう き
熱中症に気をつけよう

ねつちゆうしよう がつ がつげじゆん がつじようじゆん きゆう
熱中症は5月から7月下旬～8月上旬にかけて急に増えます。

がつ じ き あつ からだ
6月のこの時期も、暑さに体がなれていないことや、
あめ おお しつど たか ねつちゆうしよう はつせい
雨が強く湿度が高いことから熱中症が発生しやすい危険があります。

しつど パーセント こ はげ うんどう
湿度が70% を超えるときに、激しい運動をするときは、とくに注意が必要です。

からだ やす すいぶんほきゆう
こまめに体を休めて、水分補給をしましょう。

