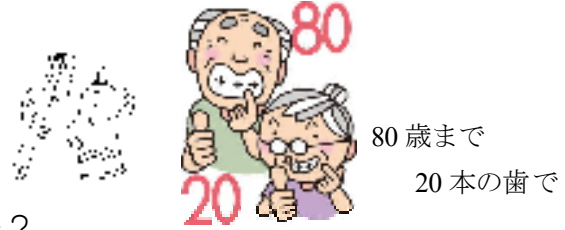


ほけんだより6月号

平成26年6月6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…
歯の健康週間です



6月6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歯並び、④歯垢があるかどうかについて調べています。

昨年、「むし歯がありますよ。」と言われたにもかかわらず、治療をせずに今年の歯科健診を受けたあなた。ちゃーんとわかっていますよ。。。だって、同じ場所にむし歯がありますから。。。。

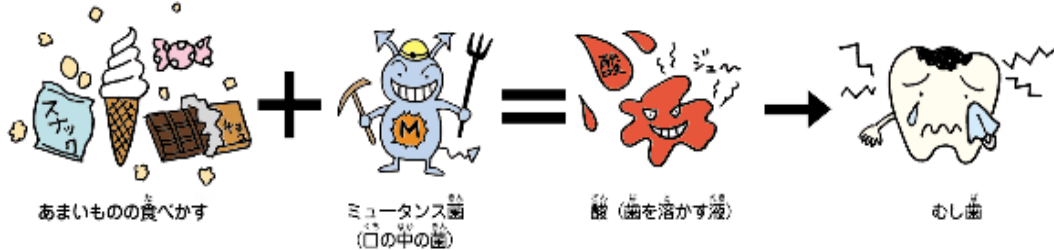
歯は「早期発見」「早期治療」がお得。痛み、通院回数、治療費、いずれも少なくて済みます。

むし歯はどうして治療しなければならないか…答えは簡単♪♪

風邪などは違い、「歯科医院で治療をしなければ絶対に治らないから！」です。むし歯を放置していると、痛だけでなく、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​るのです。皆さんも気になる「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？



■歯ぐきの病気



- ・赤くはれる
- ・出血・痛みはない



- ・かゆみあり
- ・歯みがきで出血する



- ・白いうみが出る
- ・口臭がする



- ・グラグラする
- ・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！**

つゆどき けんこう
梅雨時の健康

じよくちゆうどく ちゆう い
◎ 食中毒に注意しよう！
しよくちゆうどくよぼう

食中毒予防
3つのポイント



き おん たか しつ ど たか
気温が高くなり、湿度も高くなるこれか
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…

けいしよう ば あい すいぶん ほきゆう しよう か よ
軽症の場合は、水分を補給し、消化の良いものを
た おうと げり つづ ばあい はや いりようき かん
食べよう。嘔吐や下痢が続く場合は早めに医療機関
を受診しましょう。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

がつ にち さいこうきおん いじよう
5月から、1日の最高気温が25℃以上と
なる夏が増え、熱中症が発生しても
不思議ではない状況が続いています。

ねつちゆうしよう がつけじゆん がつじようじゆん
熱中症は、とくに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、雨が多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
湿度が70%を超えるときに、激しい
うんどう
運動をするときは、とくに注意が必要です。

こまめに 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。



つゆどき あんぜん
梅雨時の安全

あめ きせつ きぶん あんぜん
雨の季節を気分よく、安全にすごしましょう。

あめ ひ
◎ 雨の日にやめてほしいこと

- ① 自転車のカサさし運転。
- ② 自転車の横にカサをぶら下げる。
- ③ カサを振りまわす。
- ④ 急にカサを開く

