

# ほけんだより6月号

平成25年 6月10日  
徳島県立池田支援学校美馬分校

今年(ことし)は、もう梅雨(つゆ)の季節(きせつ)に入りました。梅雨(つゆ)の時期(じき)は蒸し暑(むあつ)く、食中毒(しょくちゆうどく)に注意(ちゆうい)が必要です。また、汗ばむ季節(あせきせつ)なので、いつもきれいなハンカチ(じゆんぴ)を準備(じゆんび)しておいてください。

6月4日(がつ)～10日(か)は…

歯(は)の衛生(えいせい)週間(しゆうかん)です



6月7日(がつ)の「歯科健診(しかけんしん)」の結果(けつか)はどうでしたか？

歯科健診(しかけんしん)では①むし歯(むしは)の有無(うむ)、②歯ぐき(はぐき)の状態(じょうたい)、③歯並び(はなら)、④歯垢(しこう)の有無(うむ)について調べています。

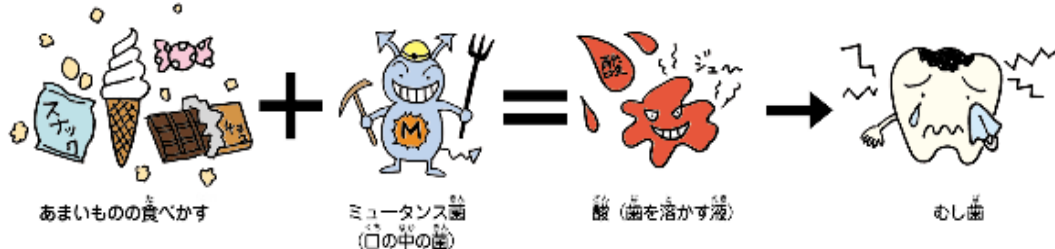
昨年(さくねん)、「むし歯(むしは)がありますよ。」と言われたにもかかわらず、治療(ちりよう)をせずに今年(ことし)の歯科健診(しかけんしん)を受けたあなた。ちゃーんとわかっていますよ。。。だって、同じ場所(おなばしょ)にむし歯(むしは)がありますから。。。。

歯(は)は「早期発見(そうきはつけん)」「早期治療(そうきちりよう)」がお得(とく)です。痛み(いた)、通院回数(つういんかいすう)、治療費(ちりようひ)、いずれも少なくてもいいです。

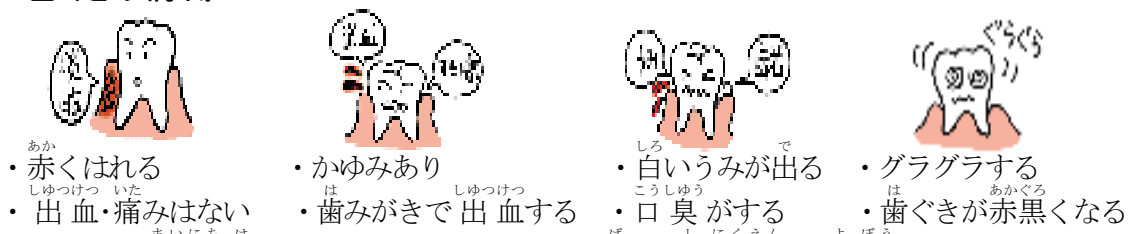
むし歯(むしは)はどうして治療(ちりよう)しなければならないか…答え(こた)は簡単(かんたん)♪

風邪(かぜ)などは違い(ちが)い、「歯科医院(しかいん)で治療(ちりよう)をしなければ絶対に治(な)らないから！」です。むし歯(むしは)を放置(ほうち)していると、痛い(いた)だけでなく、歯(は)はどんどん溶(と)けてなくなり、最悪(さいあく)、むし歯(むしは)の菌(きん)が体内(たいない)に入り死(し)亡(ぼう)することもあるのです。皆さん(みな)も気になる「口臭(こうしゆう)」の原因(げんいん)にもなります。自分の(じぶん)の歯(は)において意外(いがい)と気づ(き)づかないものです。「口(くち)がくさい」と言(い)われる前(まえ)にきちん(な)と治(な)しましょう！

## ■どうしてむし歯(むしは)になるの？



## ■歯ぐき(はぐき)の病気(びようき)



**\*毎日(まいにち)歯(は)みがき(みがき)をして、むし歯(むしは)や歯肉炎(しにくえん)を予防(よぼう)しましょう！**

## 梅雨(つゆ)時の健康(けんこう)

◎食中毒(しょくちゆうどく)に注意(ちゆうい)しよう！

気温(きおん)が高(たか)くなり、湿度(しつど)も高(たか)くなるこれからの季節(きせつ)は食中毒(しょくちゆうどく)の発生(はつせい)が多(おほ)くなります。



もしも、食中毒にかかってしまったら…

軽症の場合は、水分を補給し、消化の良い物を食べよう。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、下痢止めは使用厳禁です。

◎水虫に注意しよう！

梅雨は水虫に最もなりやすい季節です。水虫はカビの一種である『はくせん菌』が、皮膚の中にすみつきます。この時期の靴の中は、湿度90%以上となり、カビが繁殖しやすくなります。

とくに、水虫の中でも爪の中に『はくせん菌』がすみついたものを、『爪水虫』といいます。

○『爪水虫』の症状

- ・むけたり割れたり、異常に厚くなったりします
  - ・爪が黄色くなる
  - ・かゆみを感じにくい
- \*水虫の症状—カサカサ、じゅくじゅく、かゆい

○『爪水虫』の治療

飲み薬です。健康な爪に生え変わるまでに時間がかかるので、完全に治るまで最低6カ月、重症だと1年以上かかります。

○予防（『爪水虫』だけでなく、水虫にも効果的です）

菌がついてから24時間以上たつと急が増えるため、毎日、石けんで足を洗った後、はだしのまま乾かすのが一番有効でシンプルな予防法です。爪の異常やいつもと違うなということに気がいたら、すぐに皮膚科に見てもらいましょう。

靴の中も洗って清潔にしておくことは、とても大切です。

（靴も洗うことを覚えておいてくださいね）



梅雨時の安全

雨の季節を気分良く、安全に過ごしましょう。

◎雨の日にやめてほしいこと

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

**6月は登下校中の事故が最も多い月です。自転車は特に気をつけましょう！**