

6月のほけんだより

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和4年5月27日
裏面も御覧ください。

来週から6月に入ります。急に気温が上がって汗をかいたり、雨で肌寒い日があったりと、気温の変化が激しく体調を崩しやすい季節となります。肌着や上着などで衣服の調節を上手に行い、汗をかいたら着替えるなどして、元気に過ごせるようにしましょう。



6月の行事予定

日時	項目	対象学部・学年	留意事項
6月 1日 (水) 9:10 ~10:15	歯科検診	小学部	
6月 2日 (木) 3日 (金)	尿検査 一次・二次検査	尿検査一次未提出者 尿検査二次対象者	・ 対象者にはお知らせ済みです。忘れずにご提出ください。
6月22日 (水) 13:00 ~13:15	眼科検診	全学年	
6月28日 (火) 13:00~	修学旅行前 健康診断	中学部3年	
6月29日 (水) 10:30 ~12:00	耳鼻科健診	全学年	



健康診断のお知らせについて

各検診・検査の結果、疾病・異常の疑いがあった児童・生徒には、「検診結果のお知らせ」を配付します。お知らせが届いた場合は、なるべく早めに受診されるようお願いいたします。(歯科検診の結果については、むし歯の有無に関わらず全員にお知らせします)。

受診について御質問や御相談したいことがある際は、担任や保健室までお問い合わせください。

また、7月上旬には、全ての検診結果をまとめた「定期健康診断結果」を全員に配付します。体重測定の結果は、毎測定後、お知らせします。「個人ファイル」等で大切に保管してください。

まも 守っちゃダメ! **びょう 3秒ルール**

ポロツ ポロツ あっ! だいす 大好きなクッキーが!

サッ! びょう 3秒たってない! セーフ!

...いえいえ、**アウト**です!

お 落ちた食べ物は、じつ 実は落ちて 1 秒も お しないうちに びょう 大量の細菌が つ 付いてしま う と言われてい ま す。家の外では ちろ ン、家の床も い きれいに み 見えて じつ 実は さい 細菌だらけ な ので、お 落ちたものを た 食べるのは「**アウト!**」だと おぼ 覚えてお ま しょう。

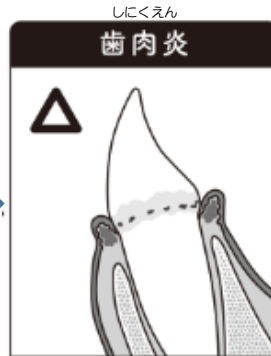
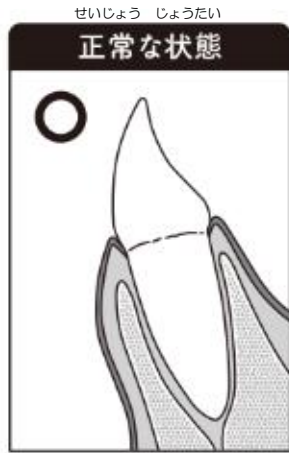
“歯周病”

ギネスブックにも登録!
 世界で最も患者数が多い病気です。

ししゅうびょう

歯周病とは?

細菌感染によって、歯ぐきや骨が壊される病気です。歯周病には、「歯肉炎」と「歯周炎」があります。



歯と歯ぐきの境目が赤く腫れてきます。ていねいな歯みがきで、改善します。

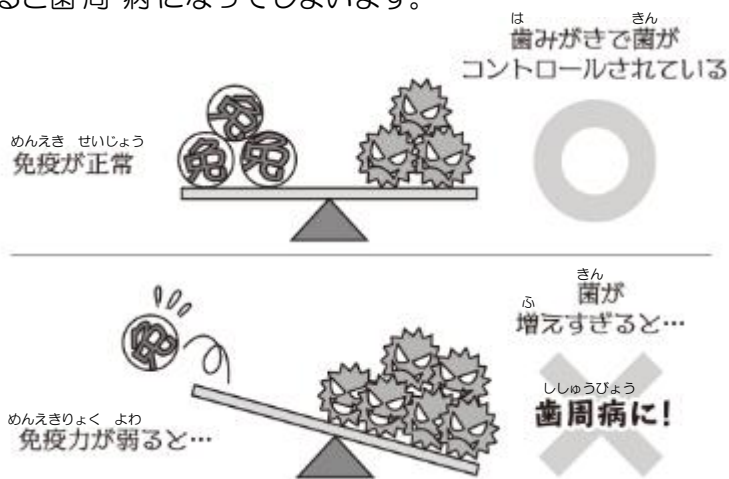


症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置していると最悪抜けてしまいます。

ししゅうびょう

どうして歯周病になるの?

本来、口の中には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌の攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまいます。



大事なのはこれ!
 規則正しい生活で免疫力を保つ
 = 防衛力をアップ!
 歯みがきで口の中の清潔を保つ
 = 菌の攻撃力をダウン!

歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すために行くだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。

また、歯周病の菌は壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。定期的に歯医者に行くことが大切です。