



# 保健通信 6月



No.3

2024. 6. 3 (月)  
白井市立白井中学校  
養護教諭 飯尾 由美



関東地方もそろそろ梅雨入り・・・という時期になりました。毎日どんよりとした天気が続く雨も多くなります。外での運動・活動ができなくなるこの季節、室内での事故が起こりやすくなります。廊下や階段の歩行や、昼休みの過ごし方等注意しましょう。

## 雨

雨の季節は気をつけて



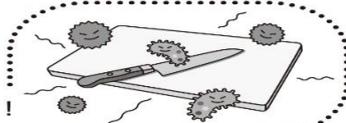
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



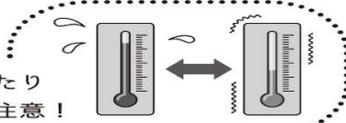
### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり 気温差が大きいので注意！



雨の日で湿度が高い状況の日は、廊下の結露がひどく、非常にすべりやすくなります。

廊下歩行には充分気をつけましょう！！

くすぶって転倒し、頭部を打撲するケガを負うことも・・・>



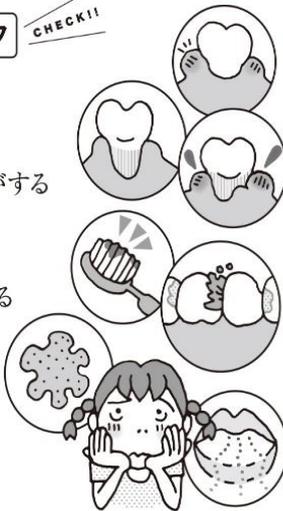
次の場面を想像して 行動しましょう☆

歯科健診が終了しました。う歯（むし歯）のある生徒は少なく、白井中の生徒のう歯保有率は6.1%でした。

平成21年（先生が以前白井中に勤務していたときの保健通信を見たら・・・）白井中の生徒のう歯保有率は、なんと！！ 20%でした。これを見てもむし歯の少なさがわかりますね☆今年の検診結果で気になるのは、歯肉・歯垢の状況です。歯肉炎・歯周病は正しい歯みがきで予防できます。ていねいなブラッシングを心がけましょう。

## 歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう  
▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

## 熱中症 予防

