

ほけんだより

2020.6.25
玖珂中学校
保健室
(NO.5)

おっとと...気がつけば、前号を発行してから1ヵ月が過ぎていました。“光陰矢の如し”とは、こういうときに使う言葉ですね。

また、夏至の日と重なった、皆既日食もありましたね。確認できましたか。生きてると、いろいろな出来事に出会い、その度に心が動かされていく...それがまさに成長のときなのではないでしょうか。多くのことに学びたいと思う今日この頃です。



暑さに強いからだをつくっていきましょう!!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

毎日、からだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は、湯船につかってみて。

アツアツの鍋もいいかも

部活もがんばるぞ



暑さに



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

マスクの蒸れ感で、暑さに慣れていると言う人も多いかもしれませんが、エアコンに頼りすぎず、汗ばおこともからだには、必要なことです。



歯みがきで口腔内を清潔に保つことは、多くの感染症から身を守ることに役立ちます。

歯の2大疾患 なぜ、こうなった?

歯が痛い〜〜!

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの?

歯がグラグラ〜〜!

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

なぜ、歯の周りが壊れたの?

歯を溶かすのは「酸」! むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は?

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢!

歯垢は歯みがきをしないと取れません。



検査・内科・眼科検診終わりました
いずれの検査も異常が見つかった人だけに結果のお知らせを出しています。受診票を受け取られた人は、早めを受診をしていただきますようお願いいたします。