

ほけんだより 6月

令和7年6月19日 田鶴小学校 保健室

むし暑い季節になりました。天気や気温の変化に対応できず、体調をくずす人もいます。睡眠や食事をしっかりとって元気で梅雨を乗り切りましょう。

歯みがきで健康な歯を

5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました



自分の歯を鏡で見て、歯肉炎になっていないか観察しました。健康な歯ぐきはピンク色でひきしまっていますが、歯みがきをさぼって歯肉炎になってしまった歯ぐきは、赤くてブヨブヨしています。歯肉炎になりかけていても、ていねいな歯みがきを続けられれば、自分で治すことができます。歯肉炎が進むと歯が抜けてしまいます。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

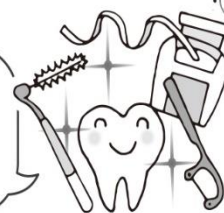
でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかも知れませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。