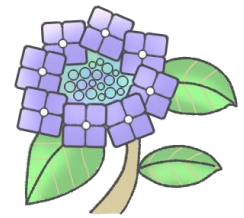


保健だより

銚田市立銚田南中学校 保健室
令和8年6月2日 発行



梅雨の季節になりました

雨の日が続く梅雨の季節となりました。気温や急な天気の変化に体が追いつかず、体調を崩しやすくなる時期です。バランスの良い食事や睡眠をとり、健康に気を付けて過ごしましょう。



歯と口の健康週間



6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です。

これは、「む(6)し(4)歯の日」が由来で、日頃の歯みがき習慣を振り返り、むし歯や歯周病を予防することを目的としています。

むし歯は自然治癒することはありません。一度、むし歯になると、歯科医院でしか治すことができないため、むし歯や歯周病などの歯科疾患にできるだけ早く気づき、治療を始めることが大切です。

だいにだいきゅうし 【第二大臼歯】

12歳ごろから生えてくる。

→奥歯は歯ブラシが届きにくい。

→むし歯になりやすい!



歯の汚れ



① 歯垢が歯と歯ぐきの間にたまる。

② 肉が炎症し腫れ歯肉。

③ 歯肉から出血し歯ぐきの骨が溶け出す。

④ 歯がぐらつく。膿が出る。

⑤ 歯がぐらぐらになり抜ける。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかる



汗をかいたらこまめに水分補給