

ほけんだより 6月号



令和3年6月1日発行
長崎市立南長崎小学校保健室

今年(ことし)は例年(れいねん)より早く(はや)梅雨(つゆ)入りし、ジメジメ(あめ)した雨(ひ)の日(おお)も多(おほ)くなって(き)ました。
湿気(しっけ)が多(おほ)いと気分(きぶん)も晴(は)れず、体調(たいちょう)を崩(くず)しやす(やす)くなって(き)ます。気温(きおん)差(さ)も大(おほ)きい時期(じき)になりますので、体調(たいちょう)管理(かんり)に気(き)をつけ(つけ)ましょう。

先週(せんしゅうまつ)末(まつ)に新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)感(かん)染(せん)症(しょう)の県(けん)全(ぜん)体(たい)のステ(す)ージ(じ)は3(さん)に下(さ)が(が)り(り)ま(ま)し(し)た(た)が、長崎(ながさき)市(し)は依(い)然(ぜん)5(ご)のま(ま)と(と)な(な)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。ま(ま)だ(だ)ま(ま)だ(だ)予(よ)断(だん)を許(ゆる)さ(さ)な(な)い(い)状(じょう)態(たい)な(な)の(の)は変(か)わ(わ)ら(ら)ず(ず)、今(いま)後(ご)も感(かん)染(せん)予(よ)防(ぼう)対(たい)策(さく)を徹(てつ)底(てい)し(し)て(て)い(い)く(く)必(ひつ)要(よう)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。

ワクチン(せつしゅ)接(けつ)種(しゆ)が早(はや)く一(いっ)般(ぱん)市(し)民(みん)ま(ま)で(で)行(い)き(わ)た(た)り(り)、少(すこ)し(し)で(で)も(も)早(はや)く(く)以(い)前(ぜん)の(の)よ(よ)う(う)な(な)生(せい)活(かつ)に(に)戻(もど)れる(る)よ(よ)う(う)に(に)願(ねが)う(う)ば(ば)か(か)り(り)で(で)す(す)。



6月の保健目標は「むし歯(ほ)や歯(は)ぐき(き)の病(びょう)気(き)を(をし)ら(ら)う(う)」
です。6月(じゅう)4(よ)日(にち)(金)～6月(じゅう)10(じゅう)日(にち)(木)は歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)週(しゅう)間(かん)で(で)す(す)。



高(こう)齢(れい)に(に)な(な)っ(っ)て(て)か(か)ら(ら)も(も)歯(は)が(が)生(せい)え(え)そ(そ)ろ(ろ)っ(っ)て(て)い(い)る(る)人(ひと)と、抜(ぬ)け(け)て(て)し(し)ま(ま)っ(っ)て(て)い(い)る(る)人(ひと)を(を)比(ひ)べ(べ)た(た)時(とき)に(に)生(せい)え(え)そ(そ)ろ(ろ)っ(っ)て(て)い(い)る(る)人(ひと)の(の)ほ(ほ)う(う)が(が)、健(けん)康(こう)で(で)長(なが)生(せい)き(き)で(で)き(き)る(る)そ(そ)う(う)で(で)す(す)。せ(せ)っ(せ)っ(せ)か(か)く(く)の(の)美(み)味(み)しい(い)お(お)肉(にく)や(や)ご(ご)飯(はん)も(も)歯(は)が(が)無(な)け(け)れ(れ)ば(ば)、美(み)味(み)しく(く)食(た)べ(べ)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。

現(げん)在(ざい)、南(なん)長(なが)崎(さき)小(せう)で(で)は、新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)感(かん)染(せん)症(しょう)の感(かん)染(せん)拡(かく)大(だい)防(ぼう)止(し)の観(くわん)念(ねん)か(か)ら(ら)、お(お)屋(や)の(の)歯(は)み(み)が(が)き(き)は(は)中(ちゅう)止(し)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。そ(その)の(の)分(ぶん)、朝(あさ)と(と)夜(よる)の(の)1(いち)日(にち)2(に)回(かい)は(は)し(し)っ(し)か(か)り(り)と(と)歯(は)を(を)磨(みが)い(い)て(て)、た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)歯(は)を(を)残(のこ)せ(せ)る(る)よ(よ)う(う)に(に)頑(がん)張(ば)り(り)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿(約1,500mL) ②だ液(約1,000mL) ③汗(約500～1,000(*)mL) ④涙(約1mL)
(*)ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



歯ぐきをじっくり見たことありますか？



毎日、鏡で髪型を見ることがあっても、歯ぐきを見る機会は少ないかもしれません。でも、歯ぐきの状態を知ることはとても大切なことです。特に高学年になると、ホルモンのバランスや生活が乱れやすく、歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期であります。早速、チェックしてみましょう。

- 健康な歯ぐき・・・色はうすいピンク色
形は歯と歯の間にしっかり入り込んでおり、弾力性があり引き締まっている
- 歯肉炎の歯ぐき・・・色は赤みを帯びている
形は歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びていて、腫れている。



歯肉炎にならないためには、①歯と歯ぐきの間もしっかり磨くこと、②定期的に歯医者さんに診てもらふことが大切になります。歯だけでなく、歯ぐきの健康も守っていきましょう。

歯ぐきからのお願いです

<p>歯をきれいにしたあとは…</p> <p>私もきれいにして</p> <p>歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。</p>	<p>濡れはとれても…</p> <p>濡れたままにしないで</p> <p>しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。</p>	<p>たくさん動きました…</p> <p>そろそろ交換を</p> <p>毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。</p>
---	---	---