

6月のほろんだより

6月号 R4. 6. 1

銚子西中 保健室

雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。私たちも元気に乗り切りましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

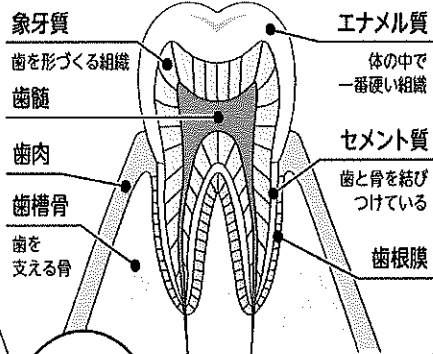


むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

知っておこう

歯の構造



むし歯を
ほうって
おくと...

エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。



歯

がないと
いつものように
できないのは？

？



- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする

答えは**全部**！

歯

は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。



6月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
8日(水)	尿二次検査	対象者	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
28日(火)	心と体の健康セミナー	2、3年生	外部講師を招き、思春期の心と体について学習します。

学校でマスクはどんな時に外していいの？

—学校の各場面におけるマスクの取扱い—

千葉県教育委員会

	身体的距離が確保できる場合 (※2m以上を目安)		身体的距離が確保できない場合	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う場合	着用 (※1)	不要	着用	着用
会話をほとんど行わない場合	不要	不要	着用	不要

☆ 熱中症リスクが高い夏場においては、熱中症の対策を優先し、マスクを外すことを推奨します。
(注) マスクの着用を希望する場合におけるマスクの着用を否定するものではありません。
※1 十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

マスクの必要がない場面の例

- ・登下校※1
- ・体育の授業
- ・運動部活動※2

※1 公共交通機関を利用する場合には、マスクを着用するなどの感染対策が必要です。

※2 部活動については、部室や更衣室の利用時、飲食や集団での移動などの際に、クラスターが発生しており、マスク着用など感染対策が必要です。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです