

ほけんだより6月

平成 30 年 6 月
南第二小学校
保健室

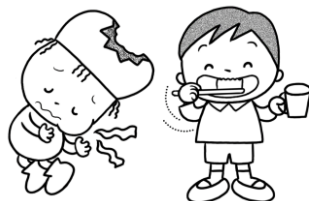
晴れて暑い日もあれば、雨で肌寒い日もあったりして、体の調子をくずしやすい頃です。身の回りの清潔に心がけて、病気にかからないようにしましょう。もうすぐ水泳が始まります。健康診断で治療が必要だった人は、水泳が始まるまでに治療を済ませておきましょう。



むし歯は生活習慣病？

下のチェックに当てはまる人は、むし歯になりやすいかもしれません。

- おやつを何度も食べる
- 食事が早食いによくかんでいない
- 遅く寝て睡眠不足
- いつもイライラ、ストレスを感じている

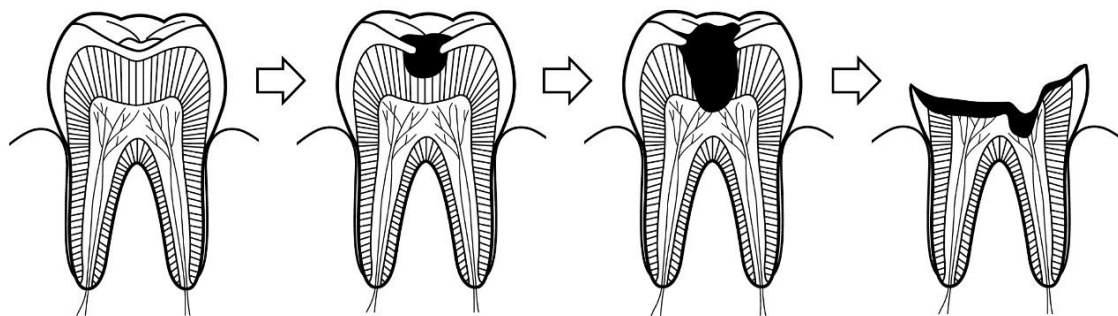


きちんとした生活習慣をしていれば、すぐにはむし歯になりません。

「早寝・早起き」「おやつのダラダラ食いをしない」「食事はよくかむ」などを毎日することが大切です！

歯をとかしていく「むし歯」

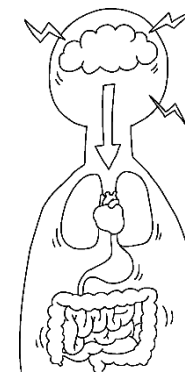
CO(シーオー)



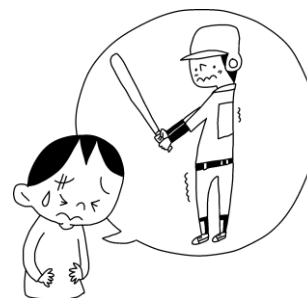
むし歯は口の中にあるミュータンス菌がつくる酸で歯がとけることで起こります。最初は歯の表面がとけて、白くにごる「CO」と呼ばれる状態になります。むし歯が歯の神経まで進行すると痛みが出て、さらに進むと歯に大きな穴が開いてしまいます。

ココロ からだ ~心と体はつながっている!~

不安や悩みなどのストレス、心の疲れがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。このように心(脳)と体はたがいにえいきょうしあっています。



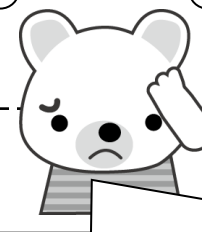
心と体がえいきょうしている例



大事な試合の前で、きんちょうしておなか痛い。



友達とけんかをして、食欲がない



6月は新しい学年にも慣れてくる頃です。しかし、6月に入ると「熱やかぜなどではないけど、しんどい」「なんとなく体がだるい」と言って保健室に来る人が増えます。新学期でたまった心の疲れやストレスは、体がだるい、おなか痛い、頭が痛いといった体の症状として出てくることもあります。梅雨に入り、天気が不安定な日が多いことも一つの原因になります。

おうちの方へ

歯科検診結果のお知らせ(黄色の紙)を配付しています。治療の必要がない場合も、6カ月に一度はかかりつけの歯科で検診を受けられるようおすすめします。乳歯は自然に抜ける歯ですが、乳歯にむし歯があってそのままにしておくと、永久歯が正しい位置に生えてこないことがあります。乳歯のむし歯でも放っておかず、歯科で治療をしましょう。