

# 健やかな泉



令和3年6月10日  
牛久市立下根中学校  
文責 倉嶋良子 篠塚郁実



いよいよ、梅雨の時期を迎えます。雨の日が続き、ちょっと憂鬱な気分になってしまうかもしれません。でも、植物にとっては恵みの雨です。私たちにとっても、雨は見方を変えれば、自然からの素敵なプレゼントかもしれません。雨に濡れた美しいあじさいに優しい雨音、そして雨上がりのにおい……。ぜひ、雨の日の楽しみを見つけて過ごしてみてください。

STOP！ 歯周病 いつまでも健康な 歯 を守ろう ！



健康な歯を失う原因で最も多いのは、むし歯ではなく歯周病です。なんと約80%の大人が罹患するといわれています。

歯周病は、歯垢（歯につくネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気です

予防するためには、毎日のていねいな歯みがき（セルフケア）と定期的な歯科医による検診（プロケア）が必要です。

まず、歯周病の原因となる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩です。磨き残しがないように、1本ずつていねいに磨きます。磨き残しが多いのは、①歯と歯の間 ②歯と歯ぐきの境目 ③奥歯のかみ合うところです。特にこの3点を注意して磨きます。

また、どんなに頑張って磨いても取れない汚れはあります。1年に1～2回は歯科医院にて、口の中の健康状態をチェック

してもらうことをお勧めします。むし歯も歯周病も早めに見つかれば、治すこともできます。

## <保護者のみなさまへ>

- ・内科検診の結果は、所見のあった生徒のみの配付を、また、歯科検診の結果は、受けた生徒全員に配付しました。お子様が受診を勧められた場合は、必ず、医療機関を受診してください。

## <生徒のみなさんへ>

### もうすぐ夏本番

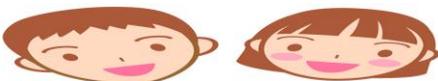
今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるために必要です。熱中症にも負けない体作りをしましょう。

- 1 毎日、軽く体を動かす。
- 2 冷房は控えめにする。



さらに、熱中症予防のために、毎日、水筒を準備し、こまめに水分補給をしましょう。特に、体育の時間は、水分補給が欠かせません。のどがかわいてなくても、こまめに水分を取ることが大切です。

また、睡眠、休養、食事などの生活リズムを整えることも必要です。



✿保健室は「心の疲れ」を素直に伝えていい場所です✿

最近、やる気がでなかったり、心がモヤモヤすることはありませんか？そんな時は、遠慮せずに保健室に立ち寄ってください。どんな話でもかまいません。ぜひ、お話ししにきてください。

