

# 6月号

# あおぞら

梅雨になると、すっきりしないじめじめした日が続きます。暑さもあるので、不快と感じる日も多いことでしょう。温度・湿度が高い日は熱中症も心配です。こまめに水分補給をしましょう。しかし、雨上がりの虹やぬれたあじさい、水たまりに映る青空はとてもきれいです。外に出られない時はゆっくり音楽を聴いたり、読書をしてリフレッシュするのもいいですね。

## 梅雨時は食中毒と熱中症に注意！

**ここに注意！梅雨どきのお弁当**

★必ず、火を通したものを

75℃1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の原因菌は死滅します。お弁当のおかずは、朝、必ず中心部まで火を通したものを持っていきましょう。

★しっかり冷ましてから

温かいままのおかずを詰めると、内側に水滴がついて、原因菌が増える原因になります。おかずは、しっかり冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。

★お箸を使って

手には、いろいろな菌がついています。おかずには素手で触れず、必ずお箸を使って詰めましょう。

**今月はこちらに注意！！**

### 熱中症

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。



### こんな症状はありませんか？

- 疲れやすい ○頭が痛い ○朝起きられない ○肩がこる
- 食欲がない ○眠れない ○楽しいと感じられない
- ちょっとしたことでイライラする

### 脱出方法は・・・

- 睡眠時間を十分とる（朝日光を浴びましょう）
  - 3食きちんと食べる
  - 適度に体を動かす
  - 心と体の疲れをしっかりとる
- 

### 学校感染症登校届の変更について

5月に入り登校届が変更されています。

変更内容は

- ①コロナ関連：感染者・濃厚接触者のみ（感染の疑い・不安・ワクチン副反応等は含まない）
- ②保護者印は必要なし

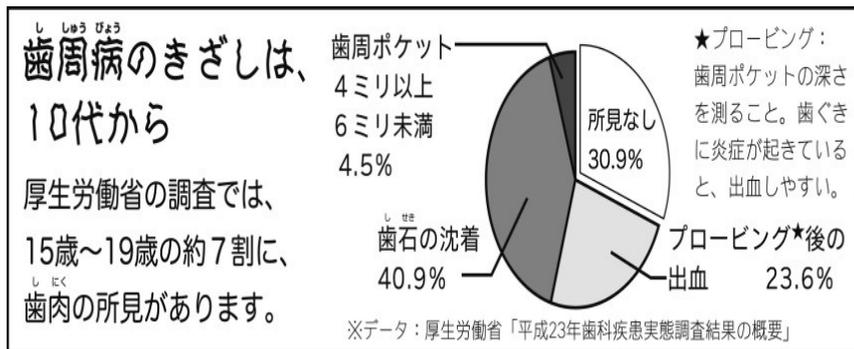
です。今まで通り、保護者の方がご記入いただき、登校時に持参してください。

登校届の必要がないコロナ関連欠席も今まで通り「出席停止扱い」です。

# 6月4日～10日は「歯の衛生週間」



「80歳になったとき、自分の歯が20本残っているようにしよう」という歯の健康目標を「8020」といいます。実際の80歳の人の歯の本数は平均8.21本で、「8020」の人はわずか15.25% 歯は「あって当たり前」のものではなく、きちんと手入れをしながら大切に使い続けていくものといえます。みなさんが80歳になるころには、100%の人が「8020」になっているといいですね。



歯科検診の結果、むし歯はなくても歯垢や歯肉の状態が悪い人が多かったです。治療のお知らせをもらった人は早めに治療して下さいね。

## 歯周病 チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきするとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものがかみにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。



● 当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。

● 数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。

## 全部 口の中の病気で

### むし歯

● 口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。

● 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

### 歯周病

● 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。

● 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

### むし歯・歯周病を防ぐには

1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く  
歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。
2. よくかんで食べる  
だ液には、口の中をきれいにする作用があります。
3. タバコを避ける  
タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

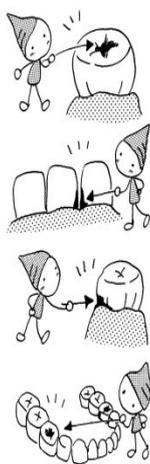
### 必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。

### むし歯になりやすいのはこんなところ

これらは全部、たべかすがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よけていぬにみがく必要があります。

- ・ おく歯のかみあわせのみぞ
- ・ 歯と歯のあいだ
- ・ 歯と歯ぐきのさかいめ



- ・ ていねいに一本ずつみがく
- ・ 指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・ 自分にあったハブラシを使う

・ むし歯になった歯の左右反対側の歯（無患歯にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため）

### 顎関節症

● あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

### 口内炎

● 口の中の粘膜に炎症が起こる病気です、口の中にできた傷などが原因で起こります。

● 多くは、1週間ぐらいで治ります。

### こんな症状に注意

- ◆ あごが痛い
- ◆ 口が開かない
- ◆ あごを動かすと、音がする

1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

### 口内炎になったら

- ◆ 口の中を清潔に保つ  
こまめに、ブクブクうがいをします。
- ◆ 症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ