

# ほけんだより 6月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校  
令和6年6月24日  
保健室

## 6月 保健目標 ○歯を大切にしよう

4月と6月に歯科検診があり、学校歯科医さんに診てもらいました。歯科医さんより、「むし歯のある子は少ないですね。ただ、歯みがきがきちんとできていない子がいます。」と言われました。

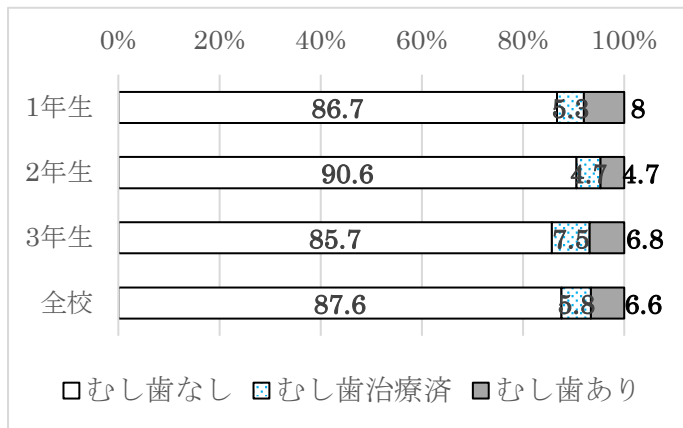
口の中には、たくさんの細菌がいて、白くてネバネバした歯こう（歯に付着した細菌のかたまり）や歯石（硬くなった歯こう）が悪さをし、「むし歯」や「歯周病」になり、歯を失うことになります。すると、食べ物がかみにくくなる、はっきりとした発音がしにくくなるなどの影響が出てきます。

ていねいに歯みがきをすることを心がけて自分の歯と歯肉を大切にしてください。

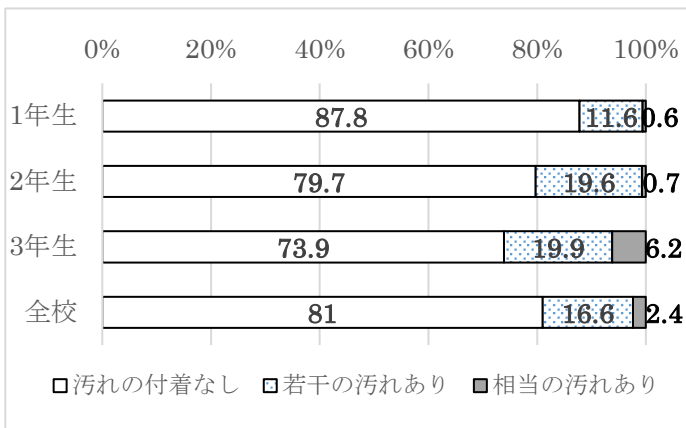


### << 歯科検診の結果 >>

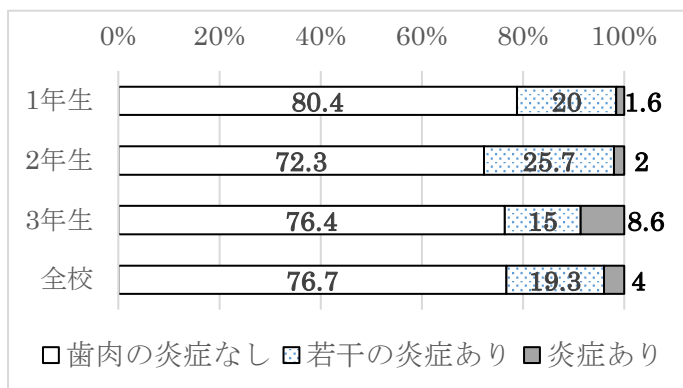
#### ○歯の状態



#### ○歯に付着した汚れ



#### ○歯肉の状態

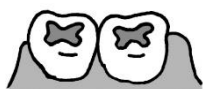


### 健口への勝利 7か条

- 1条 鏡を見てみがくべし
- 2条 歯をみがく順番を決めてみがくべし
- 3条 歯ブラシは、小さく動かすべし
- 4条 デンタルフロスや歯間ブラシも使うべし
- 5条 おやつは回数をおくすべし
- 6条 よくかんで食べるべし
- 7条 1年に1～2回は歯科医院で検診を受けるべし

【みがき残しが多いところ】 意識して歯みがきしよう！！

●奥歯の中央の溝



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



先週の金曜日に梅雨入りしました。梅雨期は、夏のように暑い日もあれば、雨降りて肌寒いと感じる日もあり、ジメジメして過ごしにくい日が続きます。その日の気温や湿度に合わせて服装を調節し、健康・安全に生活しましょう。


また、これからまだまだ暑さは増してきます。体が暑さに慣れていないために、熱中症になることもあるので、水分補給などに注意して生活しましょう。

### 梅雨時を健康・安全に過ごすために

<p><b>食中毒に注意</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食物の痛みが早くなるため、消費期限に注意する</li> <li>・ 手洗いの後は、清潔なハンカチで拭く</li> </ul> 	<p><b>体の清潔</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 汗拭き用タオルを準備する</li> <li>・ 雨でぬれた時や、汗をかいた後に使う着替えを準備する</li> </ul> 	<p><b>服装に注意</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肌着を着て、汗や臭いを防ぐ</li> <li>・ 肌寒いと感じた時に、一枚着ることができるよう、ジャージを準備する</li> </ul> 
<p><b>けが防止</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 傘を振り回さない</li> <li>・ 床(特に廊下や階段)が滑りやすいので、落ち着いて行動する</li> </ul> 	<p><b>交通事故防止</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 雨や傘で視界が悪いため、普段以上に注意する</li> </ul> 	<p><b>熱中症予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 暑さに体を慣らし、汗をかきやすいようにする(暑熱順化)</li> <li>・ こまめに水分補給をする</li> <li>・ 汗でマスクがぬれると息苦しくなるので、予備のマスクを準備する</li> </ul> 

### 暑熱順化をしよう!

これから暑さは増してきます。全校集会で話をしましたが、暑くなった時期に体温コントロールできる体をつくりましょう。そのためには、自力で汗をかくことが必要です。暑熱順化するには、個人差がありますが、数日から2週間程かかります。また、運動しなかったり、暑さに体をならさなかったりする日が続くと、効果が薄れます。

暑熱順化ができていない	暑熱順化ができています
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 汗のかき始めが遅い</li> <li>・ 汗の量は多くない</li> <li>・ 体温が上がりやすい</li> <li>・ 水分補給で回復しにくい</li> <li>・ 汗で体外に出る塩分の量が多い。</li> </ul>  <p>(ベタベタした汗)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 汗のかき始めが早くなる</li> <li>・ 汗の量は多い</li> <li>・ 体温が上がりにくい</li> <li>・ 水分補給で回復しやすい</li> <li>・ 汗で体外に出る塩分の量が減る。</li> </ul> <p>(サラサラした汗)</p>
熱中症に なりやすい	熱中症に なりにくい

具体的には、次のような運動がおすすめです。

- ウォーミング：1回 30分を週5日程度      ジョギング：1回 15分を週5日程度  
サイクリング：1回 30分を週3日程度      筋トレ・ストレッチ      ：1回 30分を週5日から毎日

※ 運動が苦手な人は、登下校時に少し早めに歩いてみるといいですよ。