ほけんだより6月

No. 3
初島中学校保健室
令 和 元 年 ６ 月

６月になりました。雨が降ると「天気が悪い」と言いますが、雨は作物や草花にとっては恵みの雨です。私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝く紫陽花（あじさい）などを見せてくれます。気温の変化もあり、体調を崩しやすい時期ですが、梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気に過ごしたいですね。

６月の保健関連予定

日	予定	対象
１９日（水）	耳鼻科検診	事前耳鼻科アンケートで項目にチェックがある人
２０日（木）	眼科検診	全員
未定	色覚検査	１年生希望者

歯科検診が終了しました

むし歯保有者	６人
ＣＯ（要観察歯）	１６人
ＧＯ（歯周疾患用観察者）	１人
歯垢付着を指摘された人	２２人

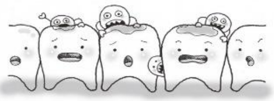
歯科検診が終わり、みなさんの歯や口の中の状態はどうでしたか？すでに受診をした人もいますが、先日配付した「歯科健康診断結果のお知らせ」で、「受診が必要です」の項目に〇印がついていた人はできるだけ早くに受診することをおすすめします。むし歯ができると自然に治ることはありません。何歳になっても健康な自分の歯を保つためにも、今からしっかりと自己管理していきましょう。

歯科検診の結果、むし歯を指摘された人は少なかったですが、**歯垢付着**や**みがき残し**を指摘された人が多くいました。

いつみがく？ なぜみがく？

食べた後

歯垢の中の細菌は、糖をえさにして「酸」を生み出し、その「酸」が歯を溶かします。これが長く続くとむし歯になります。食べたら歯をみがきましょう。



寝る前

だ液には、酸性になった口の中を中性に戻す働きがあります。でも寝ている間はだ液があまり出ません。なので、寝る前にはしっかり歯をみがきましょう。

保健委員コーナー（今月担当：３年生）

よくかんで食べよう

〔よくかむ効果〕
- 消化がよくなる
- さまざまな病気を予防する
- 1回に口に入れる量を少なくする
- 脳が発達、活性化する
- 味がよくわかり、発音もはっきりする
- 味わいながらかむようにする。
- 水や汁などで流しこまないようにする。

歯垢と歯石の違いって？

歯垢とは

食後数時間で作られ、むし歯の原因になります。歯みがきが大切です。

歯石とは

歯垢が石灰化したもので、歯周病を進行させます。歯医者さんで取り除いてもらいましょう。

〈1本1本ていねいに〉
鏡を見ながら、たてによこに、みがきましょう。

毎月19日は「食育の日」、
そして毎年6月は「食育月間」です。
毎日の食事は、みなさんのからだを作る
だけでなく、健康を支える大切なものです。
よりよい生活のために「何を食べるか」
自分で判断できる大人になってほしいと思います。
また栄養をしっかり考えることも大切ですが、
感謝する気持ちや、食事を楽しむ心も
豊かに育ててほしいです。

6月は「食育月間」です！

おうちでもこんなところから気をつけてみませんか？

＊食事を準備してくれた人へ感謝をする

おうちで食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」はきちんと言えていますか？感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをするようにしましょう。

＊食事中はスマホ等をさわらない

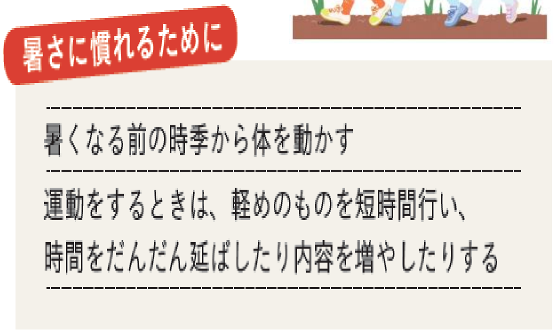
せっかくみんなで食事をしているのに、スマホを触っている・・・ということはありませんか？食事中は一緒に食事をしている人との時間や、食事そのものを楽しむようにしたいですね。

熱中症対策をするなら、今から！

夏の暑い時季に気をつけたいのが熱中症です。
暑くて湿度の高いときに長い時間運動をしたり、気温や室温が高い場所にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりします。
すると、体温が高くなり、体がけいれんしたり頭が痛くなったりします。

暑さに慣れる「暑熱順化」が大切

繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃す能力がアップします。このように、暑さに体が慣れてくることを**「暑熱順化」**といいます。暑熱順化が進むと、汗の塩分濃度が低くなるため、汗をたくさんかいても失う塩分が少なくなり、血液量も増えて循環系の負担が軽くなります。また、暑いときでも体温が上がりにくくなります。



暑さに慣れるために

暑くなる前の時季から体を動かす

運動をするときは、軽めのものを短時間行い、
時間をだんだん延ばしたり内容を増やしたりする

ほっと一息　まちがいさがし7

答えは保健室前掲示板で確認してね♪