

保健だより6月号



令和6年6月4日 銚田市立旭中学校 保健室

「^{おに}鬼の^{かくらん}霍乱」ということわざがあります。「^{かくらん}霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

また、6月は気温の変化が激しい時期でもあります。衣服の調節や汗の始末をきちんとして体調管理に気を付けましょう。汗をかいてそのままにしておくと、汗が乾くときに熱を奪われ、体調を崩すことがあります。着替えや汗拭きタオルを用意しておくといいですね。

6月の保健安全目標

保健目標
安全目標

歯を大切にしよう / 梅雨を健康に過ごそう
雨の日を安全に過ごそう



6月の健康診断日程・保健行事

健診内容	検査日	対象学年	担当医・準備する物等
歯科健診	6月6日(木)	1・3年生	・皆藤 知威先生(皆藤歯科) ・歯みがきを丁寧にしておく。 ・使い捨てデンタルミラー、使い捨て手袋を使用し、一人一人交換します。
	6月12日(水)	2年生	
尿検査 (一次)	6月6日(木) 予備日:7日(金)	全学年	・検査機関…大野診療所 ※採尿容器は5日(水)に配付します。
尿検査 (二次)	6月26日(水) 予備日:27日(木)	尿一次検査の ・再検査者 ・未提出者	・検査機関…大野診療所 ・対象者にお知らせ文書を配付します。

*学校の健診日に受けることができない場合、皆藤歯科に行き、歯科健診を受けてもらうことになります。なるべく学校の健診日に受けられるようにしましょう。

「生(きる)教育講演会」

○日 時 令和6年6月26日(水) 3・4時間目
○対 象 第3学年生徒
○場 所 旭中学校 体育館
○講 師 龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳 央仁 先生
○講演テーマ ^{いのち}自分を大切に生きてするために ～君は愛されるため生まれた～





「8020(ハチマルニイマル)運動」 80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいぶ) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く



何問正解できたかな？



答え

- 1 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

熱中症に注意！



- ・暑くなり始め
- ・急に暑くなる日
- ・体がまだ暑さに慣れていない時期

※それほど高くない気温でも、湿度等その他の条件により熱中症は発生します。

※喉が渇く前に水分補給をしましょう。

熱

中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



ジメジメした日も熱中症にご用心

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

