

ほけんだより

6月

銚田市立大洋中学校
保健室
令和7年6月3日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

6月の保健目標
歯と口の健康に気をつけよう

6月の安全目標
梅雨時の安全な過ごし方を考えよう

6月の健康診断について

検査項目	実施日	対象	備考
歯科検診 (予備日)	6月4日(水) 13:00~	未実施者	・歯を丁寧にみがきましょう。
尿検査 (一次)	6月4日(水) 6月5日(木)	全学年	・6月3日(火)に容器配付 ・「尿検査のお知らせ」を読んでください。
心電図検査 (予備日)	6月3日(火) 9:45~	未実施者	・問診票は事前に提出いただいています。 ・検査前の運動は避けましょう。
尿検査 (二次)	6月24日(火) 6月25日(水)	対象者	・対象者のみ6月23日(月)に容器配付

※ 内科検診・歯科検診・心電図検査の未実施者は、保護者の方が引率で病院を受診していただくこととなります。お子さんを通して、後日未実施者へのお知らせをお渡しします。(事前予約制・費用はかかりません)
【内科検診：たきもとクリニック(0291-39-5550) 歯科検診：いわま歯科医院(0291-34-1818)】

今年度の歯科検診の結果をお知らせします

R7.4.23 実施結果



4月23日(水)に行った歯科検診の結果を、実施した生徒全員に配付しました。「2」「3」の欄に○印があった人やその他の所見の欄に「CO要相談」「要注意乳歯」「歯石」等の記載がある場合には、早めにかかりつけの歯科医院にて歯の治療をお勧めします。

また、「0」「1」の欄に○印があった場合や気になる部分や症状がある場合は、積極的に歯科医院を受診しましょう。

CO要相談とは…「CO(要観察歯…むし歯になりそうな歯)」の中でも、「歯と歯の間や詰め物の下の着色の変化」「COが多数見られる場合」などは、歯科医院での専門的な管理が必要で検査をすすめられます。

要注意乳歯とは…抜くか抜かないかを慎重に検討すべき乳歯です。歯並びに影響することもあるので歯科医院で相談しましょう。

歯石とは…歯石は歯垢(プラーク)が石灰化したもので、主に歯と歯ぐきの境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。

健康診断へのご協力、ありがとうございます。検査が終わった項目から結果を通知しております。受診が必要な場合は、なるべく早めに専門医への受診をお願いします。

なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。その際は学校にご連絡ください。

全ての健康診断が終了次第、今年の結果を個別に通知します。配付されましたら、確認をよろしくお願いいたします。

体育祭が終わり、少し疲れが出てくる頃ですね。6月は寒暖差が大きく、朝晩はまだ冷え込む日もあります。また、この時期は熱中症にもなりやすいので、無理をせず、睡眠・水分・栄養のバランスを大切にしましょう。熱中症対策の第一歩は「のどがかわく前の水分補給」。毎日の習慣にしましょう。



始めよう!! 熱中症 対策

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期です。スポーツや屋外活動する時は、気温だけでは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。暑さに強くなるには「汗をかくこと」がポイント。エアコンに頼りすぎず、適度に動いて汗をかく習慣をつけておくと、夏本番でも元気に過ごせます!



暑さに備えよう

軽い運動をする



湯舟につかる



涼しい服を着る



こまめに水分補給



冷房の温度を下げすぎない



おうちの方へ

食中毒予防のお願い

食中毒予防
3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

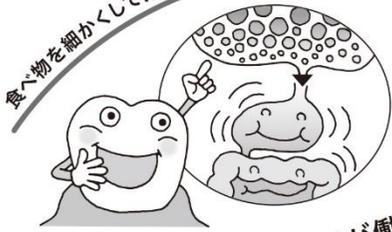
じめじめとした梅雨の季節は、食べ物が傷みやすく、食中毒が起りやすい時期です。食中毒の原因や予防方法について知っておきましょう!



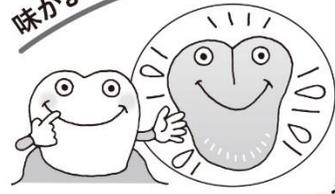
裏面は「歯と口の特集」です。ぜひご覧ください。

クイズ 歯の役割はどれ？

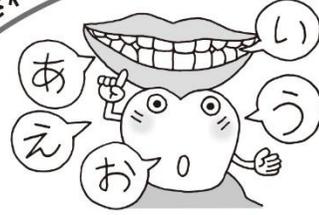
食べ物を細かくして消化しやすくする



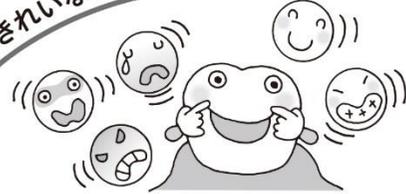
味がよくわかるようにする



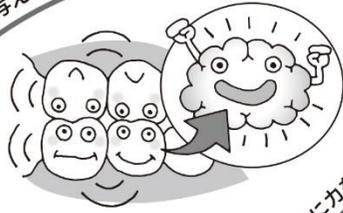
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



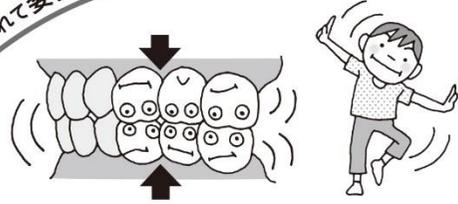
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

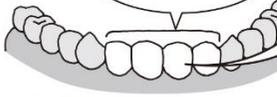
ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯



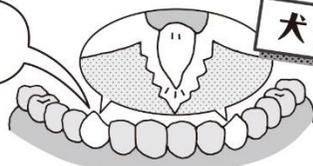
食べものをかみ切るのが得意だよ



前のほうにある平べったい形の歯です

食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています



犬歯

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ



奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないくださいね

食べたら

