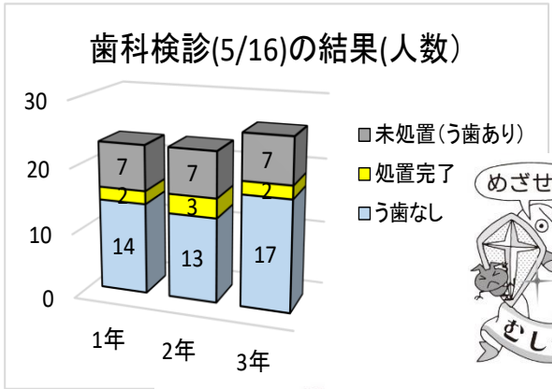
ほけんだより 6

令和６年６月
河内中学校保健室

６月の保健目標

・歯と口の健康について良い習慣をつけよう
・梅雨時の健康に気をつけよう



春の歯科検診の結果，各学年7人全校で２１人，合計５４本のむし歯が見つかりました。

★6/9現在４人(5本)が治療を終えています。

むし歯が見つかった人は，すぐに治療を始めましょう。

歯みがきはあまりしないけど，むし歯がなかったという人は，歯ぐきの病気(歯周疾患)に気をつけましょう。

歯垢(プラーク)って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、**むし歯**になる。

歯ぐきが腫れて**歯周病**になる。ひどくなると歯が抜けることも。

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ　むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後　② 昼間　③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

STOP9　がんばっていますか

5 月の STOP9 の頑張り度

※点検表に記録し提出した人で，実施日23 日のうちどのくらい〇があったのか

1 年生　62. 4%(約 14 日)
2 年生　83. 3%(約 19 日)
3 年生　50. 1%(約 12 日)

目標をもって，頑張っている人と頑張れきれていない人，初めからあきらめている人がいます。1 日 24時間はみんな同じように与えられています。特に夜の自由な時間を何に使うのかの積み重ねがあなたの今後の進路に影響するかも…。中間試験は終わりましたが，これからのメディアとの付き合い方をもう一度考えて，目標を立て直そう！！

熱中症予防は今から！

しょねつ じゅんか
暑熱順化

準備しよう！

熱中症を予防するには、水分補給とよい汗をかくことです。

汗をかくことで暑くなった体を冷やすことができます。この時期はまだ，体が暑さに慣れておらず，効率よく汗をかくことができません。

今から、しっかり汗をかける体づくりをしましょう。

〇毎日体を動かして汗をかく。
(運動する、お手伝いをする、車に乗らない、歩くなど)
〇早くからエアコンに頼らず、設定温度を高くする。
〇お風呂は湯船にゆっくりつかる。

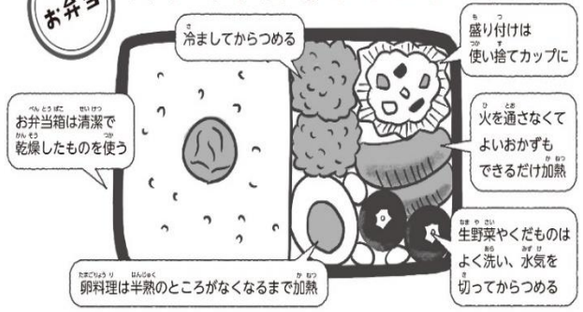
など、汗をかく機能を高めましょう。

暑さになれくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃がす能力がアップします。さらに暑熱順化が進むと、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少なくなります（よい汗)。また、暑い時でも体温が上がりにくくなります。

梅雨時に注意すること

〇雨の日はろう下が滑りやすくなっています
校内では走らないようにしましょう
〇食べ物がくさりやすいので注意しましょう

食中毒予防のポイント



【お知らせ】多目的ホールに「歯と口の健康週間」にちなんだ標語募集に応募してくれた人の作品を掲示しています。まだ，見ていない人は見に来てくださいね。

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています