

ほけんだより 6月

平成28年6月1日
 新座市立第二中学校長 田村 和昭
 養護教諭 原田 晴美 村田 彩



アジサイがきれいに咲き、雨の日が続くことが多くなりました。
 いよいよ梅雨の季節が始まります。
 皆さんは、雨の日に教室や廊下でどのように過ごしていますか？
 雨が降ると、室内で過ごすことが多くなります。室内での過ごし方に気を付けて、けがや事故を予防しましょう！

今月の保健目標 むし歯の予防と治療をすすめよう



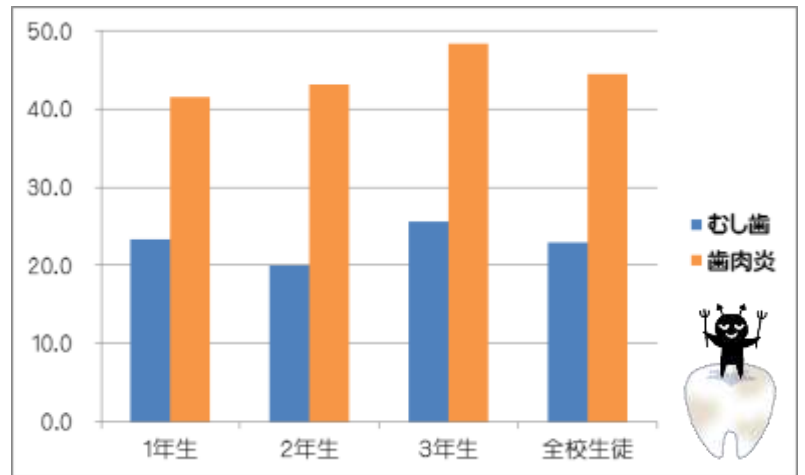
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康を見つめ直す良い機会です。歯みがきの習慣など、自分の歯の健康について振り返ってみましょう。

右のグラフは、4月の歯科健診でむし歯、または歯茎に腫れがある(歯肉炎)と言われた生徒の人数の割合を表しました。

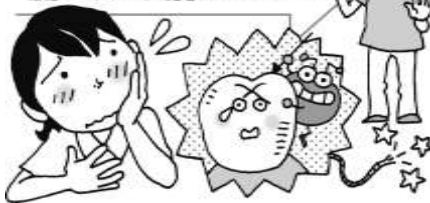
全校の内、むし歯がある生徒は23.0%、歯茎に腫れがある(歯肉炎)生徒は、44.4%でした。特に3年生が、むし歯・歯肉炎の生徒数が最多となりました。この数字は、決して少ないものではありません。

歯は、一生使い続けるものです。大人になっても丈夫な歯でいられるように、食べ物を食べた後は必ず歯みがきをする習慣をつけて、むし歯の予防を心がけましょう。

～第二中学校のむし歯・歯肉炎の割合～

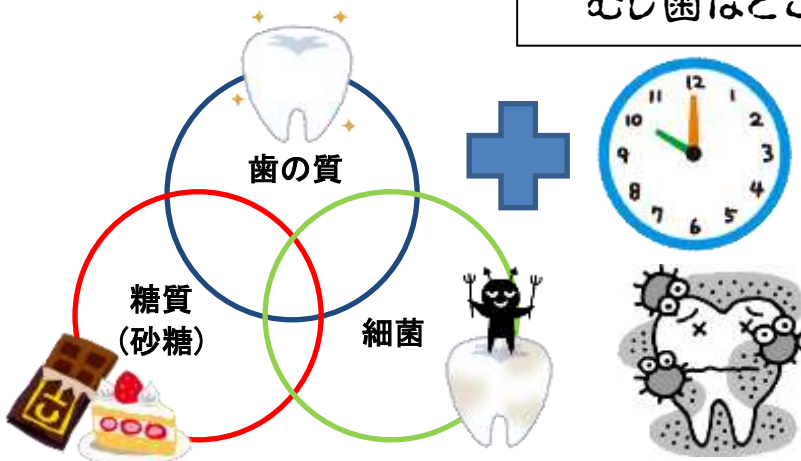


痛くなる前にGO!



4月の歯科健診で、治療のお知らせをもらった人は、早めに歯医者さんを受診しましょう。むし歯は自然には治りません。自覚症状がない人も、早めに歯医者さんを受診しましょう。

むし歯はどこからやってくる・・・？



むし歯の原因には、「細菌(ミュータンス菌)」「糖質」「歯の質」の3つの要素があります。この要素が重なる時間が短ければむし歯になりにくく、長ければむし歯になりやすいのです。

むし歯を防ぐ方法の一つとして、歯みがきがあります。正しい歯の磨き方をおさらいしてみましょう。



歯を…

「みがいている」

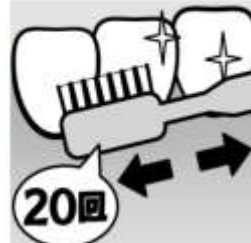
から

「みがけている」



知っていましたか？正しい歯のみがき方

歯みがきの基本編



- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

20回

歯みがきの応用編



- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

基本編ができたなら
応用編へ！



みがきのこしがあつ多いのはこんなところ



ここに注意！梅雨どきのお弁当

★必ず、火を通したものを

75℃ 1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の原因菌は死滅します。お弁当のおかずは、朝、必ず中心部まで火を通したものを持っていきましょう。

★しっかり冷ましてから

濡かいままのおかずを詰めると、内側に水滴がついて、原因菌が増える原因になります。おかずは、しっかり冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。

★お箸を使って

手には、いろいろな菌がついています。おかずには素手で触れず、必ずお箸を使って詰めましょう。

6月の過ぎし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！

からだ暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく

