

# ほけんだより 6月

令和6年6月24日  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 迫中

定期健康診断が終了しました。

歯科検診の結果（黄色の紙）を全員に渡しましたが、結果はどうでしたか。むし歯や歯並び、歯垢付着等、様々なお知らせが書いてあったと思います。プリントをもらったら早速、むし歯の治療や定期検診に行き歯医者さんでブラッシング指導を受けた人もいます。

また、先日の「歯の染め出し」では、歯と口の健康のためには、歯磨きが大切だということを学習しました。改めて、自分の歯のみがき方、みがき残しの場所を自分の目で再確認することができました。

「歯は一生の宝物」です。歯や口の中の健康は体全体の健康にもつながっています。大切にしたいですね。

## 歯と口の健康週間(6/4～6/10) 歯の染め出しをしました！



### 【生徒の感想】(一部)

- ・自分が磨けていないところがはっきり分かった。歯と歯の間が磨けてなかった。
- ・前歯の裏側が磨けていなかったのも、家でも学校でも意識して磨いていきたい。
- ・歯と歯の間に磨き残しがあったので、これから歯と歯の間や、歯の裏側をしっかりと磨きたい。
- ・今日の染め出しでは磨けていなかったところが良く分かった。今日の夜から歯を磨くときに思い出してできるようにしたい。
- ・歯みがきをやっても歯の菌は全然落ちていないことを知れたので、普段の生活で意識して歯を磨いていきたい。
- ・ていねいに磨くと歯磨き粉がなくても取れたので、いつも丁寧に磨いていきたい。
- ・あまり強くゴシゴシはせず、優しく丁寧に磨きたい。
- ・自分ではちゃんと磨いているつもりでも、実際に見てみると取れていないことが分かった。

### 保護者の皆様へ

定期健康診断大変お世話になりました。歯科検診の結果はむし歯があった人にもなかった人にも全員にお知らせしています。学校での検診は集団検診のため、むし歯がなかった人も年に1回は歯科医院に定期検診に行くことをお勧めいたします。

# 「万全」で臨む!

# 熱中症対策

# の 必須事項

## 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

## 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

## 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

## 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

## 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

## 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

### 〇ジメジメした日も「熱中症」にご用心〇

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといった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とき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。

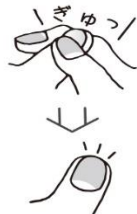
しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため、熱中症になりやすいです。この時期は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期です。スポーツや屋外活動をするときは、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など熱中症対策を徹底してください。

水分  
足りている?

熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



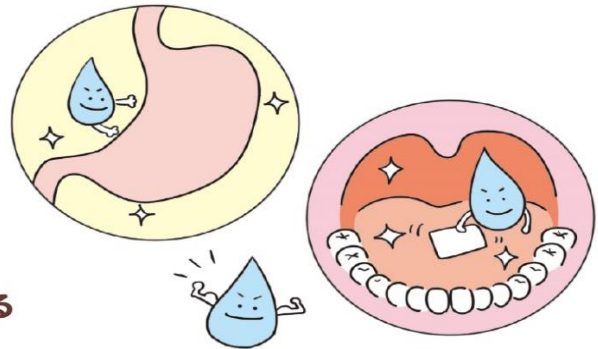
- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



# こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



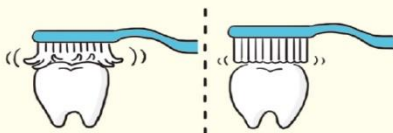
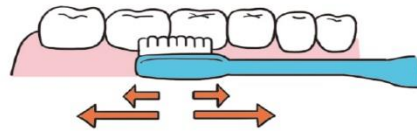
食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

しっかり  
見直しを！

## 歯みがきのキホンQ&A

**Q1** みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

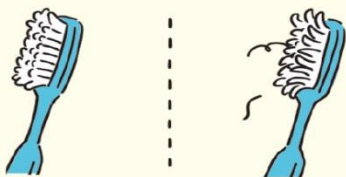
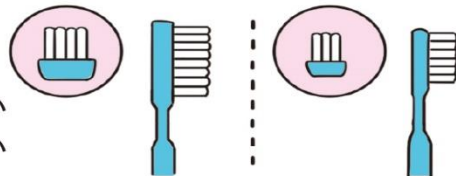


**Q2** みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

**Q3** みがきやすい  
歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



**Q4** 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)