

ほけんだより6月



令和7年6月23日

上天草市立姫戸中学校

保健室 迫中

梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色になるそうです。土から取り込むものによって、変化が起こるということですね。

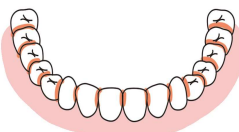
人間の場合は色が変わったりはしませんが、人間は食べたもので体や心ができています。特に成長期のみなさんは、3度の食事（特に朝食）を大切に、バランスよく栄養を摂るよう心がけたいですね。

* 「歯と口の健康週間」 6月4日～10日 *

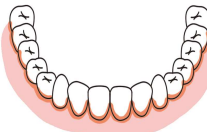
「歯垢の染め出し」をしました！

【○磨き残しの多かった場所○】

○歯と歯の間



○歯と歯肉の間



○奥歯のみぞ



○歯の裏側



【感想（一部）】

- ・自分できちんと磨いたと思っていても、染め出しをやってみると、いろいろな場所に磨き残しが見つかったので、1本1本きれいになるように磨きたい。
- ・染め出して歯みがきのポイントが分かったので、このポイントを意識した歯みがきをしていきたい。
- ・日常生活でも歯の間などを磨くことを意識して、むし歯にならないようにしたい。
- ・自分が磨けていたと思っていたところが赤く染まっていたので、自分が思うよりも丁寧に歯みがきしようと思った。
- ・磨き残しがあるところが、歯と歯の間や、下の歯が多かったので、これからそこを意識して磨こうと思う。
- ・染め出して、どんな場所が磨けていないか分かったので、磨き方を工夫するなどして、しっかり歯みがきしたい。
- ・染め出しをして、自分の磨けていない場所や、どうしたらそこが磨けるかを知ることができた。磨けてなかったところを重点的に歯みがきしていきたい。

「歯は一生の宝物」です。食事を摂り健康に過ごせることも、友だちとコミュニケーションをとり上手にお話することができることも歯があるおかげです。ずっと大切に。

【歯科検診の結果 学校歯科医 竹中歯科医師から】

＊今年度の検診の結果、「むし歯（C）」は少なかったが「もうすぐむし歯になりそうな歯（CO）」をもつ生徒は多かった。

＊歯みがきがしっかりできてない生徒、歯肉炎になりそうな生徒（GO）が複数いた。

＊年に一度は、学校でも染め出しをして自分の歯の磨き残しがどこにあるのか確認をさせてほしい。

【竹中歯科医師から おうちの方へ】

＊むし歯の治療、歯肉炎の治療は早めをお願いします。

＊歯の矯正のため、最初から歯科矯正専門医に行くと診察だけでもお金がかかります。歯科矯正専門医は子ども医療給付の対象ではないので、まずはかかりつけの歯科医院に相談して歯科矯正専門医に行かれることをお勧めします。

＊歯科検診の結果、全員に検査結果を渡しています。

むし歯がなかった生徒も定期的にかかりつけの歯科医院で検診を受けることを勧めます。

もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



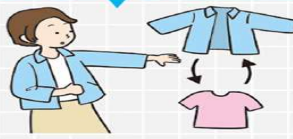
朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



おうちの方へ

6月20日（金）、熊本県では今年初めて【熱中症警戒アラート】が発令されました。学校ではエアコン等を利用し、体育や部活動でも、いつも以上にこまめに休憩と水分補給の時間をとり、生徒の体調を複数職員でみています。ご家庭でも、熱中症予防の観点からも「しっかり睡眠をとること」と「朝食を必ず食べること」のご指導をどうぞよろしくお願いいたします。

また、食中毒が発生しやすい時期でもあります。学校ではいつも以上に手洗いを徹底させていきます。ご家庭でも、食中毒にもお気をつけください。