

ほけんだより 6



宇都宮市立清原中学校 令和4年6月1日

いよいよ梅雨の季節の到来です。じめじめと蒸し暑い日もあれば、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には気温が急上昇し、天気や気温の変化で体調を崩しやすくなるので注意が必要です。衣類の調節や汗の始末に気を配りましょう。

雨

の季節は気をつけて



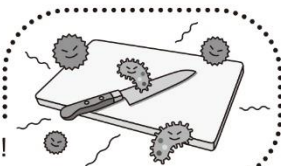
事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



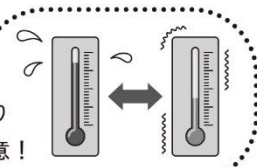
食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



気温の変化

暑かったり肌寒かったり
気温差が大きいので注意！



6月の健康診断スケジュール

- 1日(水) 内科検診(2年・3年未受診者)
- 2日(木) 尿検査1次未回収(前回未提出者)
- 7日(火) 尿検査2次(対象者)
- 14日(火) 尿検査2次未回収(対象者)
- 22日(水) 内科検診(1年・前回未受診者)



プールの授業が始まります！

今月からプールの授業が始まります。プールに入るためには日頃からの体調管理が大切です。無理をしてプールに入ると体調がさらに悪くなったり、思わぬけがにつながることもあります。規則正しい生活とともに、朝の健康観察を十分に行いましょう。

☆前日までの準備☆

- ☐ つめは切ってありますか？
- ☐ 耳の掃除をしましたか？
- ☐ 目、耳、鼻、皮膚の病気は治っていますか？
- ☐ 夜は早めに寝ましたか？



★当日の朝の確認★

- ☐ 朝食を食べましたか？
- ☐ 健康観察をしましたか？
- ☐ 調子の悪いところはありませんか？
- ☐ 熱はありませんか？



暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう

歯を守るための戦い

□ 口中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



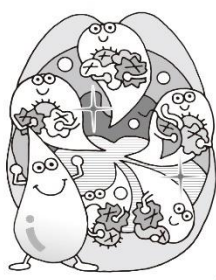
むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

細菌 vs だ液

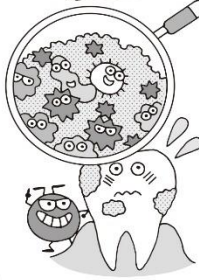


口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ



だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき

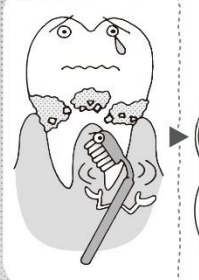


だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる



歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる



歯医者さんで取ってもらおう！

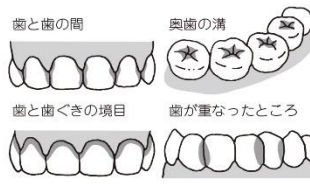
だ液はこんなにスゴイ！



- ・細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- ・初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

歯みがきのポイント！



- ・歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- ・歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う

定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

◆◆◆きらきらウィークを実施します◆◆◆

6月20日(月)～24日(金)の5日間、朝ごはん食べよう週間と合わせてきらきらウィークを実施します。きらきらウィークとは、歯みがきや朝食摂取などの習慣化をねらいとした清原地域学校園の取り組みで、自分自身の歯みがき習慣や口の健康状態、朝食摂取を含む生活習慣を振り返り、見直すことで、生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るための基礎を培うことを目的として、年に2回行っています。

清原中の生徒のむし歯が少ない秘けつは、食後の歯みがき習慣が身についていることだと思います。これからも、1日3回の歯みがき習慣を継続していきましょう。