

ほけんだより



平成27年6月2日発行
南知多町立内海中学校
保健室



養護教諭 相川遥奈

6月になり、1学期も半分が終わりました。「あっという間だなあ。」と感じる人が多いのではないのでしょうか。学校行事やテスト、部活動の大会など、頑張ることが多く、体が疲れやすい時期です。それに加えて、雨が多く蒸し暑い季節。いつも以上に、規則正しい生活を意識して過ごしましょう。また、この時期は、湿気で廊下が滑りやすかったり雨で見通しが悪かったりと、危険もすぐそばに潜んでいます。落ち着いて生活しましょう。

6月の保健目標 歯や歯肉の健康を考えよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！

【おくりたい 未来の自分に きれいな歯】



これは、今年の歯と口の健康週間の標語です。歯や口は、全身の健康と深く関わっており、一生使う大切なものです。この機会に、改めて自分の歯や口の状態に関心を持ち、日常的に、むし歯そして歯周病の予防を行い、歯と口の健康を維持していきましょう。

歯磨きの達人になろう！！

歯磨きをしているのに虫歯になってしまった…という経験はありませんか？

実は、歯の「磨き残し」がその主な原因です。それを防ぐには、自分の口の中の状態に合った磨き方を身に付けることが大切です。歯ブラシの毛先を歯の隅々まで行き届かせて、歯に付いた歯垢をきれいに取り除きましょう。

歯磨きで磨き残しやすい部分はどこ？



- 歯と歯の間（歯間）
- 歯と歯ぐきの境目



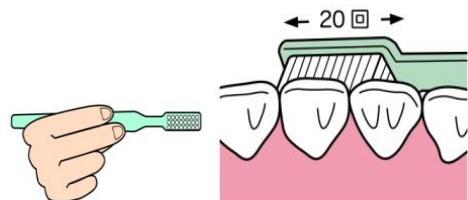
- 上の歯と下の歯が噛み合わさる部分



歯ブラシの当て方を工夫してみよう！！

歯ブラシの当て方のポイント

歯ブラシは、ペンを持つように持つのがおすすめです。軽い力で一か所20～30回程度、左右に小刻みに動かしましょう。



ポイント①



ブラシの「つま先」で奥歯の裏を磨きます。

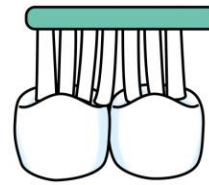
ポイント②



ブラシの「わき」で歯の間、歯と歯ぐきの間を磨きます。

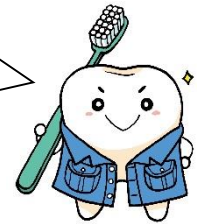
歯ブラシを45度の角度で当てると、歯と歯肉の間も磨けます。

ポイント③



ブラシの「毛先」で奥歯の側面や、歯のくぼみを磨きます。

みなさんは歯を磨くとき、鏡の前で、口の中を確認しながら磨いていますか。歯ブラシが自分の歯にどう当たっているのか、歯と歯の間に食べかすが残っていないかなど、毎回きちんとチェックすることが大切です。「磨いている」歯磨きから「磨けている」歯磨きへ。少しの積み重ねが、むし歯予防の大きな鍵を握っています。



今年度の「よい歯の子」表彰者が決まりました！！

3年B組 竹内 優一さん
3年B組 森下 瑠乃さん



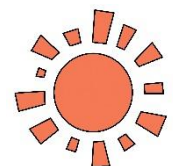
むし歯がなく、歯肉もとても良い状態でした。これからも歯みがきをしっかり行い、良い歯を維持していきましょう。おめでとうございます。

今回の歯科検診で、治療勧告の用紙をもらった人は、なるべく早く歯医者さんへ行きましょう。

そして、これから新たにむし歯をつくらないように、毎日の歯みがきをしっかり丁寧に行うことを心掛けてくださいね。

暑さへのからだのならし方

～「暑熱順化(しょねつじゅんか)って何?～」



からだ暑さに慣れることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。

慣らし方 その①

汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



慣らし方 その②

運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給も欠さないようにしましょう。



これも大事！！

体力をつけておく

暑くなってくると、体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。