

ほけんだより 6月

貝塚市立第五中学校 保健室 2021年6月

雨の日が多くなっています。前日まで肌寒かったのに、今日は急にムシムシして湿気が多くなったりと、この季節は、急な暑さによる熱中症にも注意が必要です。部活動が始まらず、体を動かす機会が減っていますが、20分休憩やお昼休みには、体育館開放を利用したり、天気の良い日は、中庭やベランダなどに出て、太陽の光を浴びたりしておきましょう！急な暑さに負けてしまわないよう、今から体を慣らしておくことをおすすめします。



もうすぐ夏本番 ... **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。

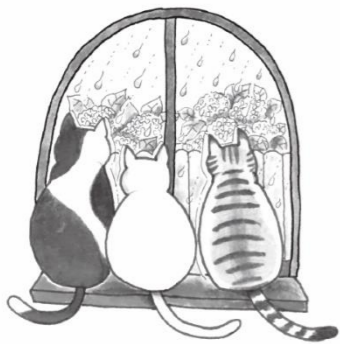
(暑さに慣れるには...)

- 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月の保健行事*****



- 10日(木) 歯科検診(全学年)
 - 11日(金) 心臓二次検診(対象者)
 - 15日(火) X線撮影(教職員と対象者)
 - 24日(木) 眼科検診(1年生全員と1年生全員と2,3年生の対象者)
- *眼科検診は、アンケートをとります!

6月10日(木)は、歯科検診です!

歯科医の先生はなにを言っているの?



上の右から **6がC** (シー)、
5がO (マル)、
4から1までが/ (シャセン)

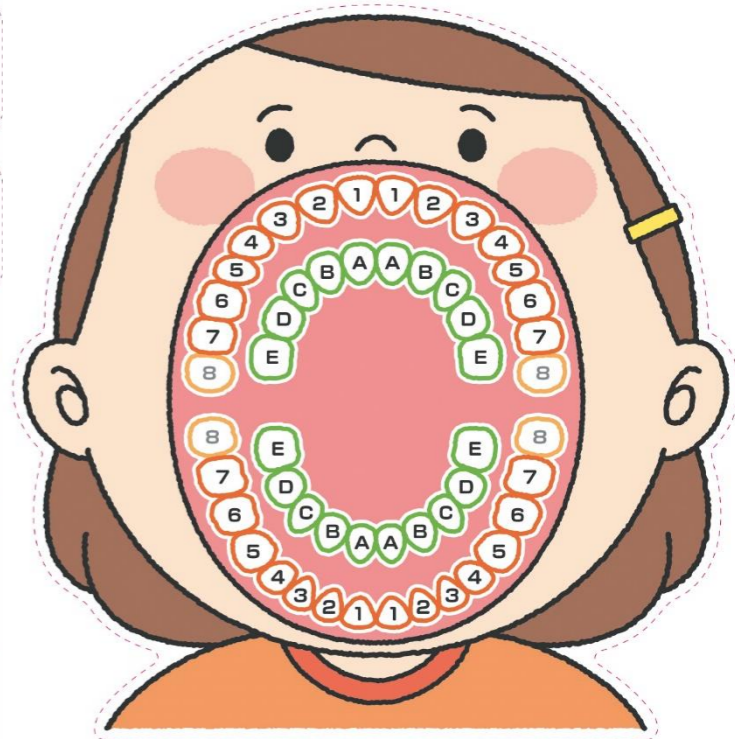


これはみなさんの歯1本1本のようすをあらわす記号です。記号の意味がわかると、自分の歯のことがよくわかりますね

- C(シー).....むし歯
- / (しゃせん).....もともとある歯
- O(まる).....治療した歯
- CO(シーオー).....むし歯にないかけの歯

数字や英字は、歯の位置を表しているよ!

- 1~8 は 永久歯 (大人の歯) です
- A~E は 乳歯 (子どもの歯) です
- 6 は 1, 2年生 くらいで生えてきます
- 7 は 5, 6年生 くらいで生えてきます
- 8 は 生える人も、生えてこない人もいます



1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿 (約1,500mL) ②だ液 (約1,000mL) ③汗 (約500~1,000(*) mL) ④涙 (約1mL)
 (*※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？
 じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌になりかけの歯を元に戻すなど。
 大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



体格や発育についてあまり気にしないで・・・～保健室より～

保健室より、体格や発育についてのお知らせを、成長曲線とともにお届けした人がいます。体格は、健康状態を表すひとつの要素にすぎません。お知らせが届いたからといって、すぐに病院にいかなければならないというわけではありませんので、あまり心配せずに、様子を見て下さいね。体質や遺伝もありますし、中学生は、まだまだ成長段階の途中です。毎日どのくらい充実した時間を過ごせるかで、発育の状態や健康状態も変わってきます。まずは、食事、睡眠、運動を意識してバランスのとれた生活を心がけましょう。また、集中して運動や勉強をしたり、好きなことに思いきり取り組んだり、友だちと交流したりして、楽しい時間を過ごすこともとても大切です。これからも、自分の体は自分で作っていきましょう！



みんなちがって、みんないい！



STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている
- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る
- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます
 歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします
 一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

進行すると…
 歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

セルフケアで STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

プロケアで STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つければ治すこともできます

歯のギモン？

- 甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない?
- ✗ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。
- 大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない?
- ✗ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。
- むし歯になったら、元の歯には戻れない?
- ✗ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後の正しい歯みがきが大切です。

