

# ほけんだより 6月

今治東中等教育学校 保健室 令和6年6月発行

6月は雨の日が多くなり、じめじめとした時季に入ります。気持ちもどんよりしてしまいがちですが、晴れた日とは異なる景色に目を向けてみてください。梅雨に咲く花は、色鮮やかな明るい花が多いことが特徴です。たくさんの雨を浴びた花や植物は、一層鮮やかさを増し、沈んだ気持ちをリフレッシュさせてくれるかもしれません。



## 6月の健康診断日程

| 検診項目        | 日時       | 対象者                 |
|-------------|----------|---------------------|
| 眼科検診 13:30~ | 6月10日(月) | 前期生抽出者              |
|             | 6月11日(火) | 後期生抽出者              |
| 尿検査(最終)     | 6月11日(火) | 該当者が保健室に提出          |
| 内科検診 10:00~ | 6月12日(水) | 301、302、201、101、102 |



歯科検診が終わりました。学校歯科医の越智先生から、「ぜひ定期検診を受けましょう」とアドバイスをいただきました。

5月に受診した生徒全員に検診結果を渡しています。「受診のすすめ」にチェックが入っていた場合は、歯科医院への受診をおすすめします。今回問題がなかった場合も、歯科医院で定期的に歯の状態をチェックしてもらい、歯と口の健康を保っていきましょう。

### 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？

- 歯ブラシをこきざみに動かす
- 歯ブラシを大きく動かす

**Q2** みがくときの力の強さは？

- できる限り力強く
- 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？

- 大きめのものを選ぶとよい
- 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？

- 毛先が開いてきたとき
- 毛が抜けてきたとき

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)



# 間食と歯は“あぶない関係”??

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。簡単に見ていきましょう。



食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（「脱灰」といいます）。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（「再石灰化」といいます）。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



## 「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



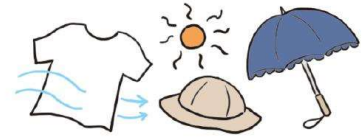
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 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。