

！ほけんだより！ 6月

2024年 6月 平岡南中学校 保健室

6月になりました。もうすぐ梅雨の季節がやってきます。これからじめじめとした雨が続きと思いますが、梅雨が終われば本格的に暑くなってきます。無理はせず、自分の体調や体力に合った範囲で活動するようにしましょう。自分の体調は自分で管理できるように自己管理能力を高めていきましょう。



3年生は最後の総体があります。試合当日に自分の力を全て発揮できるように心身ともにコンディションを整えていってくださいね。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに・・・!!

梅雨でも元気に過ごすために・・・

いつでもしっかり感染予防!



予防の基本は手洗い。特に食事の前には石けんできれいに手を洗い、タオルやハンカチで拭いていますか?せっかく手を洗っても、服で拭いたり自然乾燥では意味がありませんよ。特に給食前に手を洗った後は、必ず手を拭いてから手指消毒するようにしましょう。濡れた手で消毒しても意味ありませんよ!

また、生活習慣を整えて、ウイルスに負けないように免疫力を高めておくことも大切です。

熱中症予防!



熱中症は気温が高く、太陽が照り付ける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、しかし、暑さに体が慣れていない今の季節もとても危険です。特に気温がそこまで高くなくても、湿度の高い梅雨時は要注意!

風通しを良くして、こまめに休憩、水分補給を!体調の悪いときは無理はしません。

事故やケガに注意!



登下校時は傘を差すと視界が狭くなってしまいうので、周りをよく見ましょう。

校舎内でも特に廊下や階段は滑りやすくなっています。走ったりせず、落ち着いて行動しましょうね。



「歯と口の健康週間」は名前の通り、歯と口を大切にしようという日です。そして、6月には各学年歯科健診があります。

食事をするうえで、歯はとても大切です。「8020運動」を聞いたことがありますか？80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。永久歯28本のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をしっかりと噛みくだくことができ、おいしく食べられるそうです。

みがき残しの多い場所に気をつけながら、普段から丁寧な歯みがきを心がけてください。またよく噛んで、口の中を健康に。“8020”を達成できるようにしましょう。

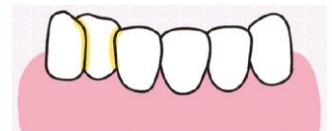
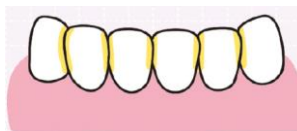
〇みがき残していませんか？

奥歯のみぞ
(真ん中のへこみ)

歯と歯肉(歯ぐき)の
境目

歯と歯の間

歯並びがデコボコなところ



〇よく噛むメリットは？

***肥満予防** あまり噛まずに食べると食事のペースが速くなり、満腹感を得る前にたくさん食べてしまいます。よく噛むと満腹感を得られやすく、食べすぎを防ぐことができますよ。

***歯や口の病気を防ぐ** よく噛むとそれだけ多くの唾液が出ます。唾液には口の中の細菌を洗い流す働きがあり、虫歯や口のトラブルを防ぐことにつながります。



★クイズ★

歯に「ない」ものは？



ヒント：髪や肌、爪には
あります。



答えは、「再生」。髪や爪は切ってもまた伸びてきます。肌も少しのけがであれば時間が経てば治ることを知っていると思います。では、歯は？

乳歯が抜けると永久歯が生えてきます。では、永久歯がなくなると？人間の歯が生え変わるのは乳歯から永久歯への1回だけです。1度生えてきた永久歯は、虫歯になっても歯が欠けても自然に治ったり、生え変わったりすることはありません。

どれだけ傷ついても生まれ変わるののできない自分の歯、これからも大切にしてくださいね。