

保健だより 6月



立山町立雄山中学校
保健室 No.3

梅雨の季節となりました。この時期は食品が傷みやすく細菌が繁殖しやすいので、食中毒や感染性胃腸炎等の流行が心配されます。これらの予防には、手洗い・うがいとともに、病気への抵抗力が必要です。抵抗力を付けるには「早寝、早起き、朝ごはん」の実践や継続的な運動等の基本的な生活習慣が重要になります。

いろいろなことを「頑張るとき」と同じくらい「ひと休みするとき」も大切です。ゆっくりと休養したり家族で団らんしたりする時間を確保するよう、配慮をお願いします。

熱中症を予防しよう！

急に暑い日が続くようになりました。マスクを着用しての生活は熱がこもりやすく、熱中症への心配が高まりますね。十分な水分が摂れるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。そして、早めに熱中症への対策をしていきましょう。



- 重症度 I 度
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある
- 気分が悪い、ぼーっとする

- 重症度 II 度
- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする、吐いてしまう
- 体がだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい

- 重症度 III 度
- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない
- 体が熱い

予防するためには…

① 規則正しい生活で
体調管理



② こまめに水分補給
(回数を多めにとる)



③ 運動するときは
日陰でこまめに休
憩をとる



④ 体調の悪いときは
無理に運動しない



新型コロナウイルス感染症対策もしっかりと！
周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外しましょう。話をするときはマスクを着けましょう。

スクリーンコントロールできていますか？

最近、体調を崩す生徒が増えています。生活の様子を聞いてみると、「部活動で疲れている」「眠れない」という生徒が多いようです。しかし、「眠れない」から「スマホでYou tube を見ていて2時になった」という生徒の話もよく聞きます。昨今、テレビや情報機器などに全く触れずに生活することは困難です。そこで、生徒たちにはスクリーンタイムの時間を自分でコントロールする力を付けてほしいと思います。

つきましては、6月18日（金）より『みんなでチャレンジ！スクリーンコントロール』を実施します。スマホとの付き合い方を見直して、家族で相談し目標を設定してください。

家族みんなで、規則正しい生活習慣をつくっていきましょう。





★ 6月の保健目標 ★

歯の健康を考えよう



歯の役割と磨き方を知ろう！

厚生労働省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。しかし、約86%の人に虫歯があるとも言われています。多くの人みがいているつもりでもきちんと“みがけて”いないと言えそうですね。皆さんは歯の一本一本を知って“みがいている”から“みがけている”にしましょう！

切歯

役割

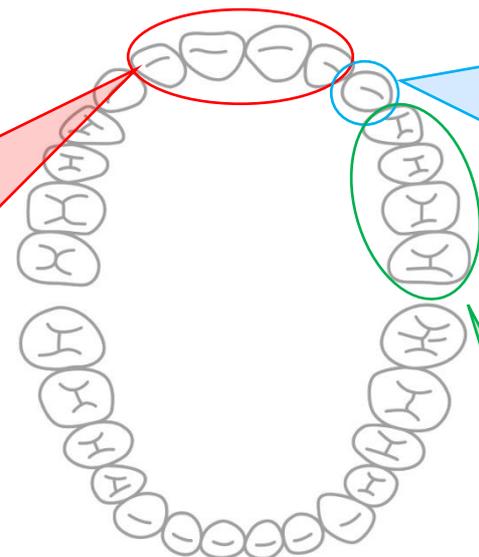
はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。

形

平べったい形で、裏は凹んでいます。



裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れをかき出すイメージで。



犬歯

役割

食べ物をちぎったり引き裂いたりします。

形

前から数えて3つ目。牙のように鋭く尖っています。

犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。



白歯 (小白歯・大白歯)

役割

食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。

形

かみ合わせのところがごつごつして、溝になっています。



かみ合わせを意識してしっかりみがきましょう。



★3つのポイント★

- ①毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる
- ②150g~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく
- ③小刻みに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)

数字で見る！歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。

そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的な噛む回数

たくさん噛むと、食べ物を細かく碎けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、おし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くことは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。

