

# 6月のほけんだより

6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう

豊見城中学校 保健室

2022年6月発行

今年の梅雨は、長くて長くて…。週間天気予報で「太陽マーク」を見つけると、それだけで元気が出る日々です。みなさんも、登下校中に靴や靴下が濡れたり、外での部活の練習が思うようにいかなかったりする日々を過ごしていることでしょう。晴れたら、元気いっぱい外で過ごしたいですね!熱中症対策も忘れずに(^^)!



## 6月は歯と口の健康週間!

あなたの歯と歯ぐきは健康ですか?今の時期は、歯もたくさんはえているので、困ることはありませんが、年齢を重ねると、自分の歯で食事ができることの大切さを実感します。身だしなみを整えるように、歯もきれいに整えるように心がけていきましょう。

### ヒトの歯のしくみ

#### 〈歯のまめ知識〉

だれの歯が一番?

#### いちばんおもい歯は?

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



#### いちばんながい歯は?

ゾウの歯(キバ)は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。からだはゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。

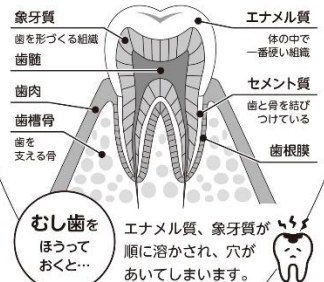


#### ちからいちばんかむ力は?

ワニのかむ力は、1cm<sup>2</sup>あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm<sup>2</sup>あたり10~14kg。比べるとその力の強さがわかりまわね。



#### 知っておこう 歯の構造



ご確認を!



## 健康診断の結果をお知らせしています!

今年度の健康診断は、歯科健診以外は全て終了しました。(歯科健診は新型コロナウイルスの感染状況を配慮して実施時期を検討中です)

生徒の皆さんは、おうちの方に届けていますか?保護者の方は、結果をご覧になっていますでしょうか?医療機関の受診を勧められている場合、診察や治療を受けましたら学校までご連絡をお願いします。また、何かご不明な点や相談したことがありましたら、学校(保健室)までご連絡ください。

## ～熱中症予防にむけて～

①水筒を持ってきましょう!

②感染予防より熱中症予防が優先のときは、マスクをはずそう!

体育の授業、運動部の練習中、登下校中の場面は、熱中症になりやすいです。感染予防よりも、熱中症対策を優先して、マスクを外して安全にすごしましょう。

★裏面は歯科医師会が監修した歯「歯科ラボ」のポスターがあります。YouTube もあるようです～(^^)!