

ほけんだより 6月

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

2023年6月発行

今年は早い時期に台風が発生し、先週は臨時休校もありました。その影響で夏季大会が延期となりましたが、各部活の選手のみなさんは気持ちと体のコンディションはいかがでしょうか？これまでの成果が発揮できるように頑張ってください。ケガには十分気をつけてベストを尽くしてください。応援しています！熱中症対策も忘れずに！！

歯と口の健康月間！



今年は新型コロナウイルス感染症の影響を受けず、歯科健診が実施されています。実施された学年の健診結果から「歯みがきが不十分である」生徒が多くいると感じます。歯と口の健康のためにも、ていねいなブラッシングを心がけましょう。

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



日時	検査項目	対象学年	場所
6/ 8(木) 8:35~	歯科健診	1年生	多目的教室
6/13(火) 13:40~	身体計測	3年生	学年フロア
6/15(木) 13:20~	内科健診	3年1組~4組	多目的教室
6/22(木) 13:40~	内科健診	3年5組~8組	
6/27(火) 9:30~	耳鼻科健診	1年生	
6/29(火) 13:40~	内科健診	1年6組~9組	
6/30(金) 9:30~	耳鼻科健診	2年生・3年生	

まだまだ続きます
健康診断



確認を！

健康診断の結果をお知らせしています！



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、保健室までご連絡ください。

～熱中症予防にむけて～

①マイボトル・水筒を持ってきましょう!

②感染予防対策も大切ですが、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。

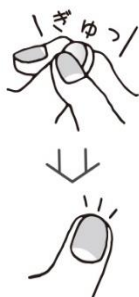
水分
足りている?

熱

熱中症を予防するために

大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。



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、口の中のむし歯菌
や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの
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。

