



## ほけんだより 6月号

益子町立益子中学校

保健室

R7年6月4日発行

気候が変わりやすい時季ですので、体調管理に十分気をつけてください。梅雨の時期は食中毒や熱中症にも注意が必要です。体調を整える基本は、「早寝・早起き・朝ご飯」ですよ。

### 熱中症を予防しよう！

#### ★水分・塩分補給をしよう！

水や麦茶、スポーツドリンクを持参し、こまめに少しずつ摂取することが大切です。発汗により失った水分を補給するため、休み時間や運動前後に飲むと良いでしょう。また、塩分も補給する必要があります。

日常生活では、朝、昼、晩の食事をしっかりとることで塩分を補給できますが、大量の汗をかくような場合は、通常の食事に加え、スポーツドリンクや塩あめ、タブレットなどで塩分を補給しましょう。



#### ★マスクの着用について

気温、湿度、暑さ指数が高い日には、熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、マスクを外すようお願いいたします。マスクの着用についての判断は、家族で話し合っておいてください。



#### ★暑熱順化（しょねつじゅんか）について

体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。今の時期は暑さに体が慣れていないので、熱中症に注意が必要です。暑さに慣れるため、体を動かし、無理のない範囲で汗をかくようにしましょう。ウォーキングやジョギング、お風呂上がりのストレッチなど軽めの運動から始めてみませんか。



#### 【保護者の方へ】★治療勧告について★

視力検査の結果は、両眼で「B」以下だった生徒にのみ受診勧告を配付しています。早めの受診をお願いいたします。歯科検診につきましては、生徒すべてに結果を配付いたします。来週までに配付予定です。内科検診については、これから検診がありますので、終わり次第、所見のあった生徒にのみ配付します。



### 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

益子中では、6月9日(月)～12日(木)を「歯磨き強化週間」とし、保健委員が、給食後の

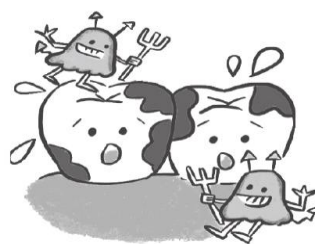
歯磨きの様子を確認します。ちゃんと磨いているか確認するため、席に座って磨くようご協力ください。また、歯ブラシの毛先が広がっていないのかもチェックしますので、歯ブラシとコップを必ず準備し、しっかりブラッシングをしてください。



# 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。  
ひどくなると歯が抜けることも。

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

## 歯周病 セルフチェック

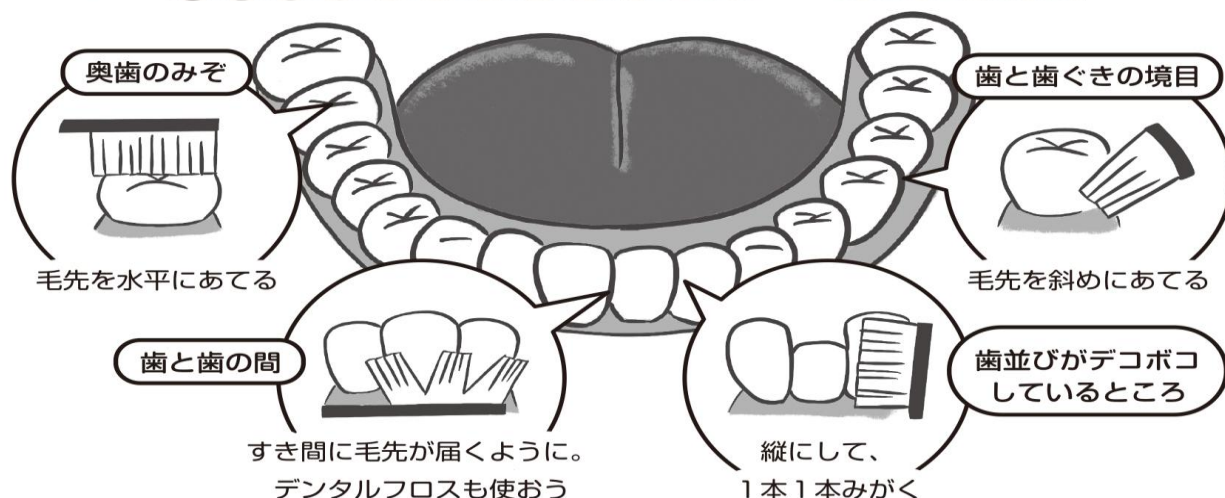
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

## ！みがき残しやすい場所 とみがき方



【益子町教育支援センター「つばさ教室」からお知らせ】

教室通信「WING」を、益子町公式 HP より閲覧することができます。興味のある方はご覧ください。