

ほけんだより 6月

令和5年6月20日
流山市立東深井中学校

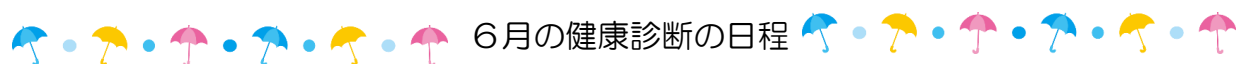


歯を大切にしよう



梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、汗をかきやすくなります。汗をかいた後、そのままにしておくと体が冷えて体調を崩しやすくなります。すぐに汗を拭けるように汗拭きタオルを用意し、きちんと体調管理ができるようにしましょう。

また、6月に入り、腹痛や頭痛での保健室来室者が増えてきています。体調不良での来室者の中には、寝るのが遅い人も多くいます。もう一度自分の生活リズムを振り返り、規則正しい生活を送るようにしましょう。



6月の健康診断の日程

6月22日(木)	尿二次検査	該当者	○該当者にはお手紙を配付します。
6月29日(木)	尿二次検査 予備日	該当者	○6月22日に提出できなかった人は、提出してください。
	内科検診	全学年	＜検診時の服装＞ (上) 体操服、(下) ハーフパンツ

6月の保健目標： ○ 歯を大切にしよう ○ 梅雨を健康に過ごそう

＜食中毒に注意しよう＞

梅雨に入り、気温と湿度が高くなり、食品が傷みやすくなる季節になりました。食中毒にならないように、しっかりと予防しましょう。

【食中毒になる原因】

- ① 有毒植物を食用と誤って食べてしまう。
- ② 調理してから食べるまでの時間が長く、食品が傷んでしまう。(梅雨時に多い)
- ③ 調理過程で加熱が不十分でおこる。(肉、魚、二枚貝はしっかり加熱しましょう)
- ④ 手に菌やウイルスが付いたまま調理し、他の食材にも付いてしまいおこる。



【予防方法】

- ① 手洗いの徹底。特に帰宅後、食事前、用便後は、石けんと流水でていねいに洗いましょう。
- ② 休養、睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送り、体の免疫力を上げましょう。
- ③ 暴飲暴食をさげ、食生活及び食品衛生について十分に注意しましょう。

4月におこなわれた歯科検診で、学校歯科医の先生から、「東深井中の生徒は全体的に歯がきれいだ」というお話をいただきました。ただ、中には、磨き残しがあり歯垢がたまっている人や、歯肉炎になりかけている人もいました。もう一度自分の歯の磨き方を見直し、80歳まで20本以上自分の歯を保てるようにしましょう。

＜健康な歯を保つための6つの生活習慣＞

① 歯を丁寧に磨く

歯についた歯垢は、歯磨きをしないと落とすことができません。歯垢がたまるような磨き残しがないか、1日に1回は鏡を見て1本1本の歯を丁寧に磨くようにしましょう。



② 歯ブラシ+αを使ってみる

歯ブラシで丁寧に磨く習慣ができている人は、デンタルフロスも使ってみてください。自分に合うものを探してみましょう。



③ 間食は甘いものを控える

むし歯や歯肉炎の原因となる細菌が歯垢をつくり、細菌の数を増やす材料となるのが、「砂糖」です。砂糖を多く含む菓子や飲料はできるだけ避けましょう。



④ だらだら食べない

テレビや本を見ながら、だらだらと時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、歯垢がどんどん増えていきます。間食は時間を決めて食べましょう。



⑤ 寝る前に甘いものを食べない

就寝中は、唾液を出す量が少なく、起きているときよりも、細菌の活動が活発になります。寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残ると、日中よりも歯垢が増えやすく、むし歯になるリスクも高まります。



⑥ 寝る前には必ず歯を磨く

唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修理を行う作用がありますが、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前の歯磨きで歯垢を丁寧に落とすことが大切です。



＜注意してください＞

各学年の旅行行事が終わり、夏休みまであと少しとなりましたが、新型コロナウイルス感染症にも、まだまだ油断はできない状況です。うがい手洗いをこまめにおこない、体調を崩さないように、しっかりと生活リズムを整えるようにしてください。