

ほけんだより 6月

令和6年6月20日
流山市立東深井中学校
保健室

6月に入り、梅雨の時期だと思いきや、雨よりも暑い日が多いですね。期末テストが終わって、少し気持ちが落ち着く頃でしょうか？ テスト前は、夜遅くまでワークや勉強をしていて寝不足だという人も多かったようです。これからの暑さに備えて、生活リズムを整え、早寝早起きを意識してみましょう。朝食も大切です。生活習慣を整えることは、心身の体調を整えることにもつながります。ぜひ意識してみてください。



* 6月の保健目標：歯を大切にしよう *

4月に行った歯科検診の際に、学校歯科医の先生より、歯肉炎の子が多かったとお話がありました。歯肉炎って知っていますか？ 歯肉炎になると、歯ぐきが腫れたり、歯ぐきから出血したりします。放っておくと、歯が抜ける原因にもなります。歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間に汚れが溜まることで起こりやすくなります。歯みがきをする際は、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間を磨くのを意識してください。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!~

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



今、自分が使っている歯ブラシは、いつ交換した物ですか？ 歯ブラシは使っているうちに、毛先が広がってきます。広がったままだと、歯の表面に毛が当たらず、磨き残しの原因にもなります。定期的に歯ブラシを確認して、広がってきたら交換するようにしましょう。

* 6月の保健目標②：梅雨を健康に過ごそう *

今年は梅雨入りが遅いようですが、湿度が高く、ベタベタするような日も増えてきました。さらに気温が高い日も多くなってきています。これからどんどん暑くなるので、体を慣らしていくことも必要ですが、無理せず、体調不良などがあたら言ってくださいね。くれぐれも、水筒を忘れずに。水分補給をしっかりと意識してください。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



* 耳鼻科検診結果を配付しました *

本日、耳鼻科検診の結果を配付しました。受け取った人は、お家の方と内容を確認して、検査や治療に行きましょう。すでに病院にかかっている場合やお家で様子をみている場合も、受診報告書の提出は必要になりますので、お家の方に記入してもらって提出をお願いします。

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



骨伝導

脳

① 空気から伝わる

声が口から出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

来週の27日には、内科検診があります。特に着替えをする必要はありません。聴診器を使って心臓の音を確認したり、背骨が曲がっていないかなどを診ていただきます。学校医の先生にお会いしたら、元気にご挨拶しましょう。