

# 保健だより 6月 号

令和6年6月  
流山市立西初石中学校  
保健室

6月になりました。もうすぐ、梅雨が始まりますね。湿度が高く、蒸し暑い天候に身体が慣れないために、毎年、体調を崩す人が増えてきます。この時期は、疲れが心にも身体にも現れやすい時期でもあります。睡眠をしっかりとり、心も身体もリラックスする時間を大切にしてくださいね。熱中症にも十分注意して過ごしてください。



## 元気な歯で歯っぴーな生活を



6月4日から6月10日は**歯と口の健康習慣!**



「8020運動」を知っていますか? 80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。一度しか生え変わらない歯は“一生もの”です。大切な歯を守るためには、日々の手入れが大切です。この機会に、歯と健康について考えてみましょう。

### こんなにある! 「よく噛む」ことの効果

#### 肥満の予防

肥満中枢が刺激され、  
太りすぎを予防する。

#### 歯の病気予防

唾液中の分泌で歯の  
汚れをきれいにする。

#### がんの予防

唾液の分泌で発がん  
物質の毒性を弱める。

#### 味覚の発達

噛んで分かる  
食べ物の味

#### 胃腸快調

胃の働きが良  
くなり、消化  
吸収されやすい。

#### 言葉の発音がはっきり

口の機能が発達し、  
はっきり発音できる。

#### 脳の発達

血流の増加で、エネルギー  
の補給や記憶物質の増加。

#### 活動性が上がる

心身が健康になり、  
十分に活動できる。

## 歯科検診結果



	1年生	2年生	3年生	合計
検診人数	110	113	119	342
むし歯なし (むし歯が一本もない人)	95 86.4%	93 82.3%	105 88.2%	293 85.7%
処置完了者 (むし歯を全て治療している人)	9	17	10	36
未処置者数 (治さなければならないむし歯がある人)	6	3	4	13

5月に行いました、歯科検診の結果です。治療が必要だと診断され、お知らせをもらった人は、早めの受診をおすすめします。特に、むし歯は自然に治ることはなく、そのままにしておくと、どんどん進行してしまうので、必ず受診するようにしましょう。

## 熱中症に注意しよう!



### 熱中症は**予防**が大切です

6月はまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。暑さに負けない体力づくりが大切です。

#### 熱中症を予防するには・・・

##### ○暑さを避ける

- ・暑い日は無理をしない。体育館も注意が必要。
- ・外に出るときは帽子をかぶる。(部活も含む)
- ・教室では、エアコンや扇風機を使い調節する。

##### ○水分補給

- ・休み時間は必ず水分補給をする。水筒を持参し、のどが渇く前に水分補給!
- ・運動や作業の前後、途中にも水分補給の休憩をとる。
- ・登下校前にも水分をとる。

##### ○生活リズム

- ・規則正しい生活を送り、朝食、睡眠等で体調を整える。食事での水分補給も大切。朝食欠食者は要注意。必ず、朝食を食べてくるようにしましょう。

特に注意が必要な時期は、**梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明け**といわれています。気をつけましょう!