

保健だより 6月

令和4年6月
大島中学校



6月に入り、梅雨の時期がやってきました。天候によって寒暖差が激しくなるので、気温に合わせて衣服の調節を行っていきましょう。

先月は、市総体陸上が行われ、今月はその他の運動部が市総体を控えていますね。目標に向かって、練習にも熱が入ってくる時期になります。準備運動、クールダウンを入念に行い、本番前にけがをしないように気をつけましょう。

6月の保健目標 ☆歯を大切にしよう☆



歯と口の健康を守りましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病や虫歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、歯を守る習慣をつくるのが大切です。将来自分の歯を維持するために、今から丁寧なブラッシングを心がけていきましょう。

★歯みがきクイズに挑戦（答えは本文の中に）

① 歯垢 0.001g の中に、細菌は 個いる

歯垢は食べかすではなく、生きている細菌のかたまりです。0.001g の歯垢の中には、約 300 種類の細菌が、約 1 億個もいるそうです。

歯垢を放っておくと 2 週間ほどで歯石になります。歯石は歯みがきでは取れなくなるため、歯医者さんにとってもらう必要があります。

② 奥歯は前歯の約 倍、むし歯になりやすい

奥歯は前歯よりもでこぼこしているため、歯垢がたまりやすく、前歯の約 20 倍もむし歯になりやすいそうです。

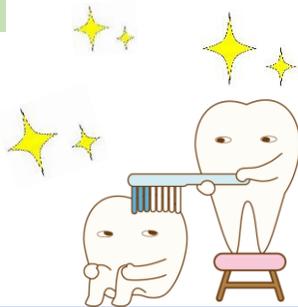
歯ブラシだけで取れる歯垢は約 60%といわれています。歯ブラシが届きにくい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使用してみましょう。

③ 大人の約 人に 1 人が歯周病です

歯垢の中の歯周病菌が増えると、最初は歯茎の炎症が起こり、放っておくと歯の土台の骨まで溶けてしまいます。

そんな恐い歯周病ですが、軽度の人も含めると、大人 10 人のうち、約 8 人がかかっていることが分かっています。

大人になっても健康な歯でいるために、今のうちからむし歯・歯周病予防に努めましょう。



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染症予防の大切なマナーです

熱中症に気をつけましょう

夏に向けて徐々に気温が高くなってきます。特に気温に加えて湿度が高い日は、汗が蒸発しにくいいため、体内の熱を放出する力が減少し、熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給や、涼しい服装など熱中症予防を意識して、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

熱中症症状別重症度

めまいや立ちくらみ
こむら返り、手足しびれ



涼しい場所で休憩
水分・塩分補給

吐き気、体がぐったり
力が入らない



衣服をゆるめる
体を冷やす

全身のけいれん、
反応がおかしい、まっすぐ歩けない



すぐに
救急車をよぶ

暑さに負けない体を作る

