

ほけんだより 6月

2020年 6月号
小野南中学校 保健室

6月に入りました。そろそろ梅雨の時期を迎えます。雨の日は、特に登下校時注意が必要です。また、気温だけでなく湿度が高い日には熱中症の危険度も高まります。安全面と健康面に気をつけて梅雨を過ごしましょう。



梅雨の生活

- 交通事故** 雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！傘さし運転は×
- 清潔** 急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。
- ケガ** 雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！

梅雨を快適に過ごすアイテム 3選

- タオル** 雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。
- 替えの靴下** 雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。
- ビニール袋** ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。

歯の健康週間

6月 4日 ~ 10日
歯をたいせつにしましょう

歯を失う原因のほとんどがむし歯と歯周病です。この2つの病気は毎日の心がけで防ぐことができます。



むし歯予防のポイント

- よくかんで食べる**
唾液が出て口の中和をきれいにする。
- 間食は時間と量を決める**
おやつ後も歯みがきをするとよい。
- 食後の歯みがき**
とくにねる前はしっかりと、ていねいにみがく。
- 定期的を受診する**
歯医者さんに歯こうを取ってもらうのは歯周病予防にもなる。

歯こうがたまりやすい場所

(歯こう：食べカスで増える細菌のかたまり。)

正しいブラッシングで歯こうを取ろう！

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯の溝

歯こうは、むし歯や歯周病の原因になります。

数字で見る 歯と口の健康

- 20本** 食生活にほぼ満足できる歯の本数
自分の歯が20本あると、食事おいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。
- 30回** 理想的なかむ回数
たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、歯を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！
- 6割** 歯ブラシで取り除ける歯垢
残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。

市内総体におきて... 7月11日開催予定!!

さて、本年度は新型コロナウイルスまん延防止対応のため、中学校総体は県大会、東播大会はとり行われなかったことになりました。「市内大会だけは!!」と、関係の先生方の熱意で予防対応をしっかりと行いながら実施することになりました。7月11日(土)の予定です。

市内総体の日まで体づくり、チームワークづくり、運動技能の向上をめざす等...時間は少ないですが、ケガや熱中症に注意しながら、いま自分にできることからコツコツとがんばってください。

保健室から応援しています。

