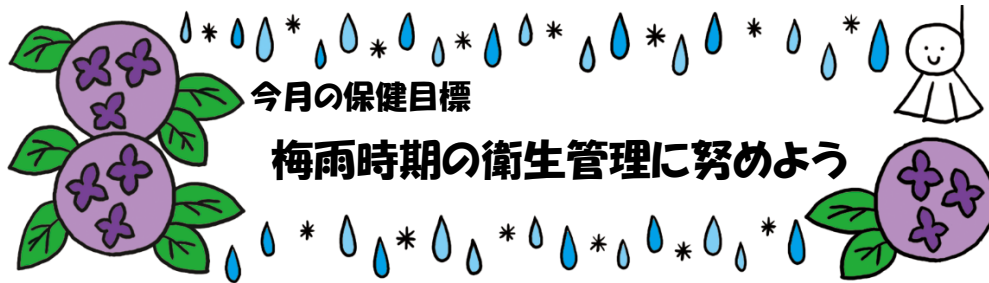


ほけんだより 6月

令和5年6月
岩国市立錦中学校
保健室

雨の日が多く、じめじめする季節になりました。梅雨の花といえば、あじさいを思い浮かべる人も多いと思います。あじさいは英語で「hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けてかがやくすがたを見れば、きっとどんよりとした天気でもさわやかな気持ちになれると思います。



梅雨といえば、食中毒のシーズンでもあります。食中毒対策として「付けない」「増やさない」「やっつける」が衛生管理の3原則です。この3つに加えて、「持ち込まない」ことも意識して、梅雨も元気に過ごしましょう。

お弁当 食中毒予防のポイント

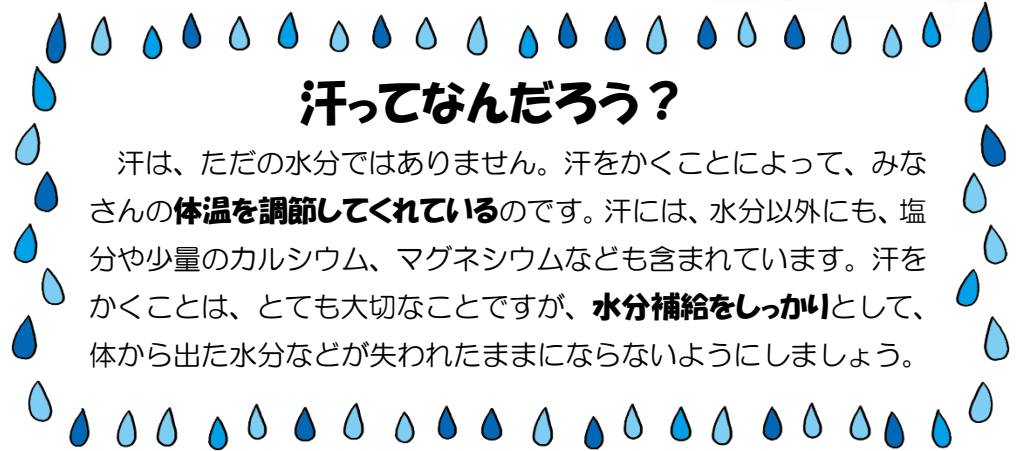
- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくなくなるまで加熱
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

熱中症に気を付けよう

これから蒸し暑い夏がやってきます。冷たい水を使った長めの手洗いや、十分な睡眠、バランスの良い食事などを心がけて、熱中症に負けない元気な体づくりをしましょう。

暑さに体を慣らしておこう

軽い運動をしたり、お風呂につかったりして、汗をかきましょう。早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れましょう。また、風通しのよい服を選ぶこともおすすめです。



汗ってなんだろう？

汗は、ただの水分ではありません。汗をかくことによって、みなさんの体温を調節してくれているのです。汗には、水分以外にも、塩分や少量のカルシウム、マグネシウムなども含まれています。汗をかくことは、とても大切なことですが、水分補給をしっかりと、体から出た水分などが失われたままにならないようにしましょう。



学校に水筒を持ってきて、熱中症予防のために、のどがかわく前に、水分補給をしましょう。スポーツドリンクや、水やお茶に少量の塩を入れることで、汗で失われた塩分も補給できておすすめです。

80歳まで20本の歯を残そう！

みなさんは、「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか？これがどんな運動か知っていますか？「8020運動」は、**80歳まで20本の歯を残そう**という取組です。乳歯から永久歯に生えかわると、その後、新しい歯は生えてきません。つまり、乳歯も含め、今ある歯を大切にし、守っていく必要があります。**6月4日～10日までは、「歯と口の健康週間」**です。今一度、自分の歯と口の健康について考えてみましょう。

歯みがきで歯周病を予防しよう

4月の歯科検診の結果から、錦中学校の生徒には、「歯肉炎」の人が多く印象を受けました。学校歯科医さんからも検診後に「**歯と歯ぐきの間をもっとしっかり歯みがきたらいいね**」というお話がありました。歯肉炎が重症化すると、歯周炎になります。これらの総称を歯周病といいます。ていねいな歯みがきで歯周病を予防しましょう。

歯みがきのコツ



歯と歯ぐきの間は、45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするようにみがこう！



歯ブラシの毛先が歯と歯の間にも届くようにあてましょう。デンタルフロスも使おう！



歯垢(しこう)とは…

口の中で細菌がふえて、白くネバネバしたもの。だ液や水では流れないので、はみがきをして取りのぞこう！



歯石(しせき)とは…

歯みがきなどで取り切れなかった歯垢が石灰化し、かたくなったもの。歯医者さんで取ってもらいましょう。



歯の健康習慣チェック

- 歯と歯肉の間もみがいている
- デンタルフロスを使っている
- よくかんで食べている
- 歯石を定期的にとってもらっている
- あまい飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている

いくつ✓がつけましたか？

口の中を健康に保つために、**ぜんぶ✓を目指しましょう！！**



保護者の方へ

6月27日(火)に錦中学校区のスクールカウンセラー若松ゆかり先生が来校されます。この日は、**保護者の方とカウンセリングできる時間を設ける**予定です。スクールカウンセラーとのカウンセリングをご希望の方は、お気軽に錦中学校(担当：桑田)までご連絡いただけたらと思います。

日時 錦中学校 相談室(1階)

時間 14:00 ~ 16:00

(錦中学校 TEL:72-2310)