

ほけんだより6月号

令和4年6月3日発行 土成中学校 保健室

今月の保健目標 歯の健康を考えよう

★6月4日～10日は歯と口の健康週間です 毎日の生活から、歯と口の健康を考えていこう！

あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”ももちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない



食べる時には、ひと口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

あじさいの花が似合う季節になりました。梅雨時は、気温差が激しく、風邪をひきやすい時期です。衣服の調節を心がけ、体調をくずさないよう気をつけましょう。今月は、総体もあり部活動の練習にも力が入ります。新型コロナウイルス感染症予防といっしょに、熱中症にも十分気をつけ、体力を保つためにも、運動・食事・休養のバランスを整えておきましょう。

★梅雨時の健康管理きちんとできていますか？

①衣服の調節

梅雨時は、気温の変化が激しく、体調をくずしやすい時です。汗の始末や衣服の調節等に気をつけて、体調管理をしっかりしておきましょう。

雨が降ると、急に肌寒くなることもあります。雨に濡れたままにしないで、タオルでふいたり濡れないようにレインコートを着用したりしましょう。

②食品の管理

気温も上がり湿度も高くなり、食中毒が増える時期です！帰宅時や食事前の手洗いを忘れずにしましょう。

③雨の日の安全確認

路面や床も滑りやすくなっています。あわてずに、落ち着いた生活をしましょう。

④汗のしまつ

運動するとたくさん汗をかくので、部活動の朝練や体育の授業など、必要に応じて着替えやタオルを持ってきておきましょう。



★歯科健診が終了。次にできることは何でしょうか？

1回目の歯科健診が終わりました。受診の必要がある人は、できるだけ早く受診しましょう。6/23(木)は1、3年生に学校歯科医の先生による『歯科保健指導』があります。ぜひ、歯や口の健康について知る良い機会にしてください。

歯科健診の結果

- ・むし歯なし(79人) ・処置済み(49人) ・むし歯あり(7人)
- ・軽度の歯肉炎G0(12人) ・歯肉炎G(3人)
- ・歯垢の付着あり(24人)

これからも、丁寧な歯みがきを心がけよう！



★たくさんの「歯・口の健康啓発標語」を募集します！

保健委員会で標語を募集し、歯と口の健康を啓発したいと思います。歯は一生使う大切なもの。むし歯にしまったり、歯周病で将来、歯が抜けてしまったりしないような自己管理が大切です。毎日の努力が一生の幸せにつながるかもしれません。

