

# 6月のほけんだより

吉野中学校  
保健室

気温・湿度も上がって初夏を思わせる季節となりました。この時期はまだ、体が暑さになれていないため疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。睡眠・栄養もしっかり取り体調管理に気をつけ、これからやってくる「夏」に備えましょう。

## 6月の保健行事

日時	健診	対象学年	準備物・提出物
6月8日(水)	性教育講演会	3年生	感想文
6月9日(木)	薬物乱用防止教室	1年生	感想文

## 暑さに備えた体づくりをしよう

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症予防には暑さを避け、水分補給をすることが大切です。また、睡眠不足で体調が悪いと熱中症になりやすいため、睡眠は十分にとるようにしましょう。



～熱中症予防のポイント～

- こまめな水分補給
- 日陰で休む
- 睡眠を十分にとる

もうすぐ  
夏本番

## 暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

やや暑いところで  
ややきつと感じる  
くらいがポイント!



2 冷房は控えめにする

本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



# 歯みがきで歯を守ろう!

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。  
先月、歯科健診の結果を配布しました。歯科医への受診や相談の必要な人は、早めに受診しましょう。

口の中では、たくさんの細菌が歯石・歯垢になって悪さをしようとしています。阻止するには、だ液・歯みがき・歯医者さんの力が必要です。健康な歯を守りましょう。



## 意外に重要 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング** × **みがき方** × **歯ブラシの質**。



はみ出してない?

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。

毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



1カ月も経たないうちに毛先

が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがき力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

## 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

これも感染予防の大切なマナーです

あれ? もしかして、くち臭い...?

それ、**舌苔**のせいかも



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか? もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。

舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

ポイント  
舌苔掃除の

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的! 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りたい!

