# ほけんだより6月号

#### 令和6年6月3日発行 土成中学校保健室

あじさいの花が似合う季節になりました。梅雨時は、気温差があり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にし ておきましょう。今月は総体があり、部活動の練習にも力が入ります。引き続き、感染症予防と熱中症予防に気をつけ、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。



## ★6月4日~10 日は歯と口の健康週間です

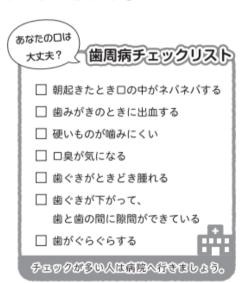
### 毎日の生活から、歯と口の健康を考えていきましょう!

して、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。

日本人の約80%がかかっていると言われています。

例年、健康診断の結果で、徳島県は歯垢の付着率 が高い傾向があります(ワースト1になったことも)。

今月は、歯科健診があります。この機会に、改めて自 分の歯のみがき方を見直してみましょう!



歯周病は歯を失う原因 NO.1 とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

#### 技◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる





どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れも あります。定期的に歯科に行って汚れを落とし てもらいましょう。

技 ◆ 定期的にプロにも診てもらう



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。ナ

#### ★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

汗のしまつや、衣服の調節などに気をつけて、体調を管理しましょう。 雨の日は、急に肌寒くなることもあります。雨にぬれたままにしないで、タオルでし っかりふいたり、ぬれないようにレインコートを着用したりしましょう。

② 汗のしまつ 運動するとたくさん汗をかくので、部活動や体育の授業など、 必要に応じて着替えやタオルの準備をしておきましょう。

③ 食品の管理

気温も上がり、湿度も高くなると食中毒が増える時期です。帰宅時や食事前の手洗 いは、忘れず丁寧にしましょう。

④ 雨天時の安全確認 路面や校舎内の床も滑りやすくなっています。 ケガのないよう、あわてずに落ち着いた生活をしましょう。

## ★歯と口の健康情報★

#### ①6月14日まで・・・・歯・口の健康啓発標語を募集します!

今年も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。 応募用紙に記入して、クラスの保健委員に提出してください!

#### ②6月20日・・・・歯科健診・セルフチェックしてみよう

毎年、むし歯のほか、「歯肉炎」「歯垢」「歯石」がみられます。 健診前には自分の歯をチェックしておきましょう。

人生100年時代。歯は一生ものです。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣として定 着できるようにしたいですね。

#### ③7月4日・・・学校歯科医の先生による「歯科保健指導」があります

1年生と3年生は、希望者によるフッ化物洗口体験をします。ぜひ、歯と口の健康に ついて知る良い機会にしてください。