

笑顔 保健だより

矢掛中学校 保健室 令和7年6月

6月になりました。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯をむし歯から守るには、もちろん「歯みがき」です。「寝る前の歯みがきをしましょう」と言われますが、その理由を知っていますか？それは、寝ている間は唾液の量が減るからです。唾液は、食べカスや糖分を洗い流し、むし歯菌の活動をしにくくします。そのため、寝る前の歯みがきをしないと、むし歯になりやすく、またむし歯が進行してしまうのです。

「寝る前の歯みがき」を忘れないようにしてくださいね。

よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



保健目標

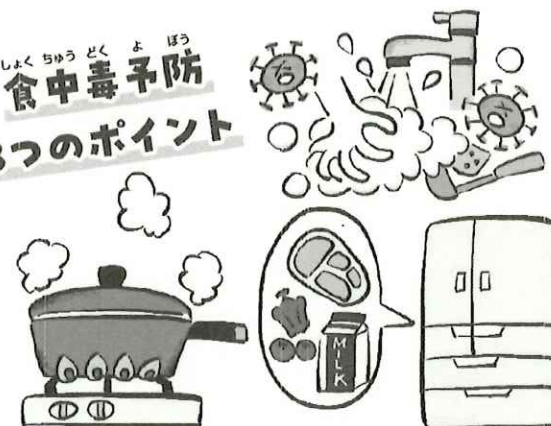
梅雨時の衛生に
気をつけよう！



みんなで気をつけよう！！

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

保健室からのお知らせ

矢中矢高合同部活動時の独立行政法人日本スポーツ

振興センターの対応について

4月から、矢中矢高合同部活動が始まりました。今まで、部活動時にケガをした場合は、学校の保険「日本スポーツ振興センター」へ申請していましたが、4月のケガ(中学校からの移動も含む)からは、「スポーツ安全保険」が適用となります。病院受診時は、「小児医療費受給資格者証」を利用し、やかげスポーツクラブへ連絡をお願いします。

やかげスポーツクラブ：0866-82-3311(月曜日を除く)

なお、ケガなどで学校生活に配慮が必要な場合は、学校へお知らせください。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

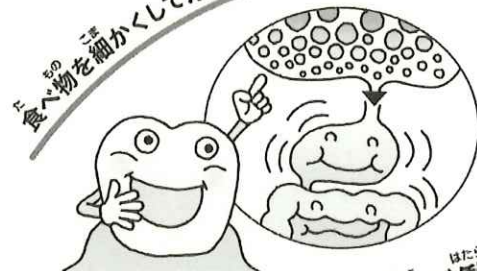


6月4日～10日は
歯と口の健康週間

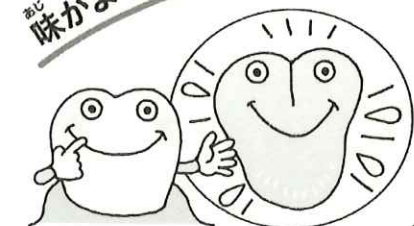


クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



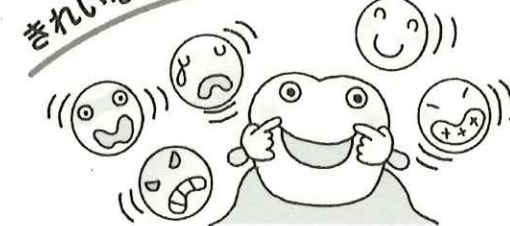
味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



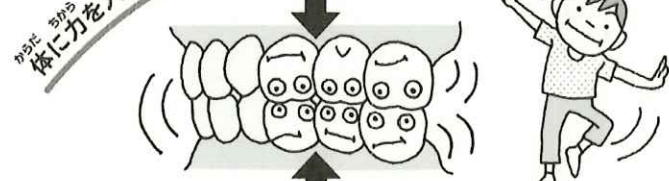
あたまを身えて頭が働くようにする



顔の形を整える



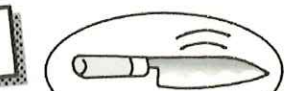
姿勢やバランスを保つ



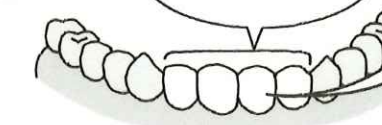
これ全部！

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯

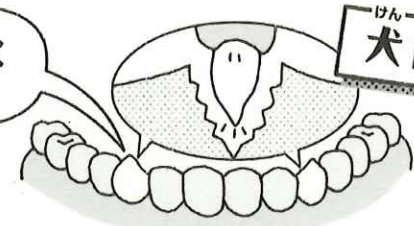


食べものをかみ切るのが得意だよ



前のほうにある平べったい形の歯です

食べものを切り裂くのが得意だよ



犬歯

刺さりやすいように先がとがっています

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ



奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。



勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。