

# 保健だより 6月



令和 4年 6月 10日  
練馬区立旭丘中学校  
保 健 室

定期健康診断が終わりました。受診のお知らせが届いたご家庭につきましては、なるべく早めに受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。また、定期健康診断で受けていない項目がある場合には、6月30日までに健康診断を受けて、結果を学校までお知らせください。ご協力をお願いいたします。



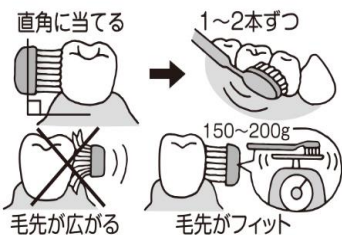
## 歯と口の健康

4月14日(木)に歯科健診を行いました。むし歯(C)やむし歯になりそうな歯(CO)があって、受診のお知らせもらった人は、37名でした。むし歯は自然に治ることはないので、きちんと受診して治療してもらうようにしてください。また、むし歯にならないために、次の内容についてもよく確認してください。



歯の表面についた歯垢は、生きている細菌のかたまりです。0.001gの歯垢の中には、1億個もの細菌がいます。この歯垢がむし歯や歯周病を起こす原因になります。

歯みがきをせずに、歯垢を放っておくと、中の細菌は増えて分厚く、そして硬くなり、歯みがきでは取れなくなってしまいます。これを歯石といいます。歯垢は2週間くらいで歯石になります。



歯垢はうがいで取れないので、しっかりと歯をみがくことが大切です。歯をみがくときは、1~2本ずつ、直角に歯ブラシを当てて、こきざみに動かします。1カ所につき20回くらいが目安です。

歯をみがく際に、強くこすると、歯ブラシの毛先が広がってしまいます。毛先が歯の表面に当たるくらいの軽い力でこまかく動かすと、歯垢はよく取れます。目安は150~200gの力。はかりにブラシを当ててみると、力加減が分かります。



歯ブラシだけで取れる歯垢は約60%です。そのため、歯垢が残りやすい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的です。奥歯や歯並びの悪いところはワンタフトブラシを使うと、歯垢がよく取れます。

奥歯は前歯の約20倍むし歯になりやすいです。奥歯は歯ブラシが届きにくく、前歯より凹凸があるため、歯垢が溜まりやすいです。みがき残しのないよう、意識しましょう。

## 熱中症に注意！

熱中症は、暑い夏だけではなく、梅雨時～梅雨明けの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がった日も、体が暑さに慣れていないため、体温調節がうまくいかず、熱中症になりやすいです。



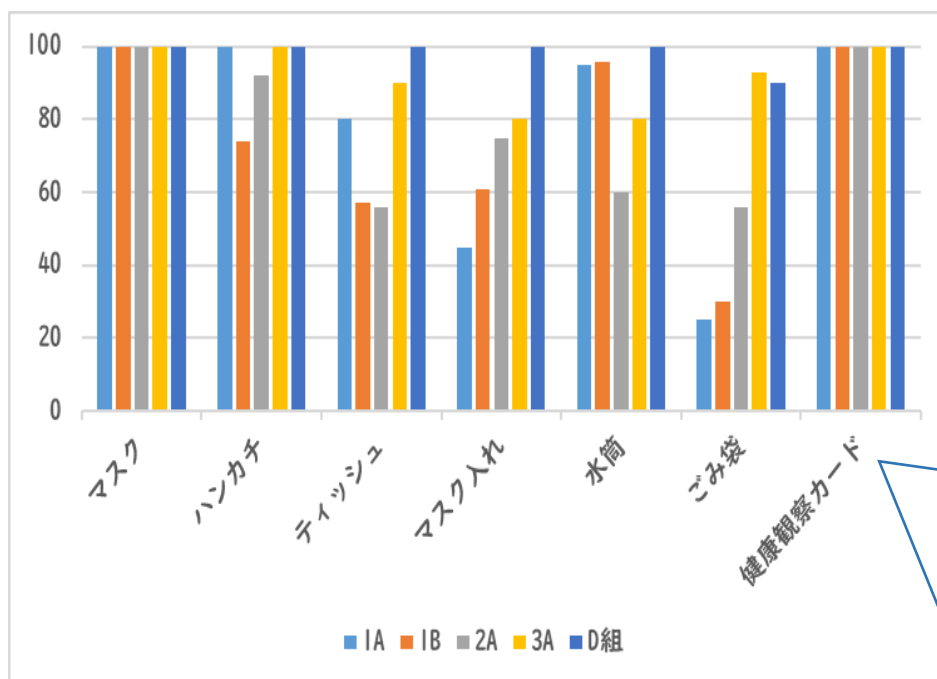
熱中症の危険“大”！

体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してください。

- ① 初めは、連続して運動する時間を短めにしてこまめに休息する。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しの良い服装）を心掛ける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。

## 7点セット検査 結果発表

5月24日～27日の週に、保健委員の生徒が各クラスで7点セット検査を実施しました。各クラスの結果は、以下のようになりました。



マスクや健康観察カードは、どのクラスも全員が持っていました。

特に持ってきている人が少なかったのは、ごみ袋です。鼻をかんだティッシュなどは、きちんとごみ袋に入れて、処分してください。

また、これからの時期、気温が上がってくるため熱中症の危険性も高まってきます。水筒についても忘れずに持っていくようにしましょう。

感染症対策のため、7点セットを忘れずに持っていくよう、ご家庭でもお声掛けしていただければと思います。ご協力お願いいたします。