ほけんだより

２０２３．６．２（金）　NO．１１
練馬区立石神井中学校　保健室

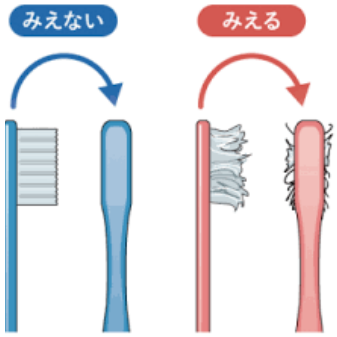
　みなさん、体育祭お疲れさまでした。
養護教諭の教育実習生として５月から一緒に過ごさせていただきました、利倉彩佑です。
体育委員を中心に優勝に向かって最後まで全力を尽くしている姿や、励まし合ったり喜び合ったりしている姿がとても眩しく、私にとっても素敵な思い出となりました。ありがとうございました。
体育祭で見せてくれたそれぞれの行動力を、今後の学校生活でも発揮してほしいと思います。
　６月に入り、これから雨の日や湿度が高いじめじめとした日が続きますね。元気に過ごしていけるよう引き続き体調管理に気をつけていきましょう。

8020運動を知っていますか？

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

　８０２０運動とは、「８０歳になっても自分の歯を２０本以上保とう」という運動のことです。８０歳になっても２０本以上自分の歯が残っていれば生涯、食べる楽しみを味わうことができる、という考えのもと始まりました。実際、８０２０達成者はそうでない方よりも寿命がより長くなるというデータも出ています。また、虫歯や歯周病は全身の病気にもつながっていることがわかってきているので、８０２０運動を進めていくことは健康で長生きするためには何よりも大切です！

　歯磨きの効果を高める上で意外と重要なのが「歯ブラシの質」です。
毛先が１割広がると、歯磨きの効果は約２割下がると言われています。
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で、交換の目安は約１カ月と言われています。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めて習慣化すると忘れなくていいですね♪　磨く力が強すぎると歯を守るエナメル質を傷つけたり、歯茎が下がり歯の根元が露出して虫歯になることがあります。適度な力で小刻みに動かしながら磨くようにしましょう。



　これから来る梅雨の季節は、細菌たちにとって活動しやすいベストシーズン！毎日使用する水筒やハンカチは清潔な状態にできていますか？食事の前にはしっかり石鹸で手を洗っていますか？
細菌による食中毒を予防するためには、
・**つけない**：手や食器を洗って清潔に
・**増やさない**：作ったらすぐに食べる、冷蔵（冷凍）庫で保存する
・**やっつける**：十分に火を通す、７５℃以上で１分以上
この３つが原則となります。食中毒に気をつけて美味しくご飯を食べましょう！

　みなさんと一緒に過ごした４週間、楽しくてあっという間でした。すれ違うたびに挨拶をしてくれたり声をかけてくれたり、とても嬉しかったです。様々なことを頑張るみなさんを見て、私も教員を目指して日々頑張ろうと思いました。これからも健康で元気に学校生活を送ってくださいね♡