

保健だより ~6月号~

令和6年6月13日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

体育祭も無事に終わりました。今週は、30℃を超える暑い日が続いています。定期テストも近くなり、睡眠不足の人はいませんか？
しっかり休養を取り、食事や水分補給をして熱中症予防をしながら活動をしていきましょう。

雨天でも室内でも油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

／ 知っておきたい ！ 覚えておきたい ／



歯と口の健康 Q & A



Q むし歯ではないのに
受診って本当に必要？

A プロにしかできないケア
があります

自分で行う

セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った
歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい
食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控える
など



歯科医・歯科衛生士による

プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を
専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療
など



どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。
セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

Q 歯ブラシが手元にないとき、
歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいだけでもしておきましょう。
だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行った方が効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻き付け、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。



耳の下、頬、あごの下を手でもみます

歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

学校医による健康診断が終了しました

4月24日の眼科検診から、順に内科検診、歯科検診、耳鼻科検診を実施しました。検診日に欠席した人へは、すでに「受診のおすすめ」をお渡ししています。6月末日までに、学校医のところで受けるようにしてください。

検診を終えて、練馬東中生の様子を校医の先生からお話いただきました。

<眼科校医 東出先生より>

- 以前に比べると、アレルギー症状の変化は見られないが、中高生に眼位異常（斜視）の所見が増えています。近くを見るときには目を正面に寄せる（より目）が、その時間が長いと斜視につながります。正面に目を寄せる力は、年とともに落ちてきます。今までは、大学生頃に眼精疲労を訴え受診し、斜視がわかるケースが多かったが、今は中高生で診断されることが増えています。原因としては、スマホやタブレットなど近くのものを見る頻度が増えたからでしょう。



<内科校医 大口先生より>

- 大人になってからではなく、今、中学生の時期に「骨」の貯金を!!

なわとびやダンスなど跳ねる運動が骨密度を高め、骨を強くします。また、ヨーグルトを摂取することが骨折を減らせるそうです。

- 皮膚を守るために洗濯用洗剤を考えてみませんか?

首から下の皮膚が荒れている人が見られました。合成系たんぱく分解酵素が洗剤に入っていると皮膚に悪さをするそうです。