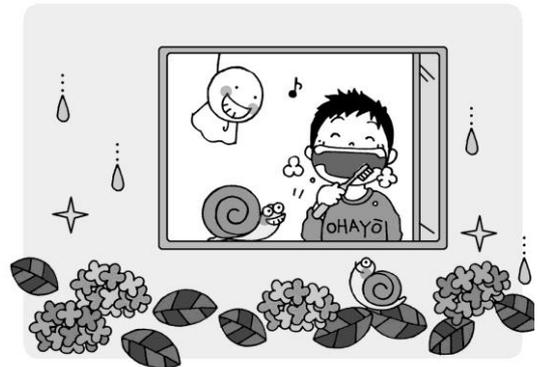


# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和6年6月10日

たくさんの観客が見守る中行われた運動会、、、応援の  
声が響き渡り、大きなケガ人もなく、無事に終わることが  
できました。一人一人が自分の健康管理をきちんと行う  
ことができたからではないかと思います。

6月に入り、気温の変化や疲れからか、体調を崩しやす  
くなっている人もいます。疲れをとるには「休養」  
が必要です。上手に時間を使い、ゆっくりした時間が確保  
できるようにしたいですね。



## 6月の保健目標：歯の健康について考えよう！

### ◎◎あなたの歯磨き、大丈夫?!◎◎

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

今年度の歯科検診では、虫歯のある生徒は21人(9.4%) 歯肉炎が  
ある生徒は13人(5.8%)、歯垢がついている生徒は27人(16.6%)  
顎関節や歯並びなどの経過観察が必要な生徒は37名(11.6%)とい  
う結果でした。

「歯周病」は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こし、歯ぐきや歯  
を支える骨を破壊する病気です。歯周病は「歯を失う原因NO.1」とも  
言われます。自分で行うセルフケアと歯科医・歯科衛生士によるプロケ  
アを続けることで予防することができます。特に問題がなくても、年に  
2～3回は受診するのがおすすめです。



## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原  
因は、歯にくっついた  
白くてネバネバした歯  
垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約  
6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢  
がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛  
先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス  
が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入  
られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が  
広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を  
落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロス  
や歯間ブラシをプラスして  
みましょう



## 食中毒に注意！！

気温と湿度が高くなる今の時期は食中毒に注意が必要です。不十分な手洗い、食品を常温に放置、食材の加熱不足は食中毒をおこす危険があります。「予防の3原則」を守り、食中毒から身を守りましょう！



## 食中毒予防の3原則

### 1：原因菌をつけない

調理のときには、食材や手のほか、まな板や包丁などの調理器具もこまめに洗いましょう。



### 2：原因菌を増やさない

調理したら、なるべく早く食べましょう。食品を保存するときは、常温の場所に放置しないで、すぐ冷蔵庫に。



### 3：原因菌をやっつける

食材の中心まで、じゅうぶんに加熱しましょう。特に、肉類は中心部まで、しっかり加熱してください。



## 梅雨どきは ハンカチ・タオルを忘れずに！



手洗いの後、ハンカチで拭かず、手を振りまわしている人を見かけます。衛生的ではありませんし、水滴が廊下に落ち、滑りやすく危険です。

梅雨時は汗をかいたり、雨に濡れたりするときもあります。ハンカチ・タオルはいつも持ち歩くようにしましょう。

## ◎◎早めの受診をお願いします◎◎

各健康診断では、受診の必要のある疾病について「健康診断の結果のお知らせ」を配布しています。

多くの生徒の皆さんが早々に「受診報告書」を提出しています。受診・治療がまだという人は早めに病院へ行くようにしましょう。「受診報告書」の提出も忘れずにお願いします。

また、検診の日に欠席した人は 6月30日までに学校医の先生の病院にて受診するようにしてください。

受診のおすすめ、



届いたら…？