

ほけんだより

2024年6月14日
町田市立町田第一中学校
保健室

無事体育祭が終わりました。これから梅雨の時期に入り、なんとなく気持ち落ち込む人も多くなるのではないのでしょうか。この時期は雨が降ったり、時折晴れて蒸し暑くなったりして体調を崩しがちです。汗をかいたらタオルで拭き、適切な体温を保てるようにしましょう。また、日ごろの生活を整えることも重要です。



★歯科（欠席者）検診・・・歯科校医 石川先生による検診

@日時 ・6/19（水） 13:00～ 前回欠席者対象

@検診時の注意事項

- ①歯ブラシを持参し、昼食後に歯磨きをして検診を受ける

★眼科検診・・・眼科校医 北村先生による検診

@日時 ・6/20（木） 9:00～ 全学年

@目的 ・目や目の周りに病気や異常がないかを調べます

@検診時の注意事項

- ①前髪の長い人は、目が見える様にピン等で留める
- ②検診時、眼鏡の人は外す。コンタクトの人は着用したままでよい。
- ③移動中や待機中、検診会場内でおしゃべりをしない。

@検診の流れ

- ①名前を呼ばれた時は返事をする。自分の前の人が欠席の場合は、保健の先生に伝える。
- ②検診時、下まぶたを自分で下に下げる。
*眼鏡使用者は眼鏡を外す。コンタクト使用者は外さなくてよい。
*感染状況により、マスクを着用して検診を行う場合がある。



●梅雨の時期の過ごし方●

「梅雨」と呼ぶには複数の由来があるそうです。そのうちの一つに、中国でちょうど梅の実が熟すころに降る雨なので「梅雨」と呼んでいたのが日本へ伝わったという説があります。雨が降るといつもより道が滑りやすかったり、傘を使っていて手がふさがっているなど、状況が変わります。梅雨の時期の安全な学校生活について考えてみましょう。



雨が降っているとき、みなさんは傘を正しく使っていますか？ 梅雨どきは例年、雨が多く足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が発生しやすい時期ですが、その他にも、傘の扱い方が悪いことでけがやトラブルが増えることも考慮しなければなりません。外で振り回したり（差している・いないにかかわらず）、視界をふさぐように顔の前で差したりしないように気をつけたいものです。

また、風が強い中での傘の使用は、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天候等の状況を見て、レインコートとうまく使い分けてけが防止に努めてください。



🍱お弁当にも気を付けよう🍱



- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

梅雨は湿度も気温も高いため、食中毒が発生しやすい時期です。冬にはノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しますが、この時期は細菌が繁殖しやすいため、細菌性の食中毒が流行します。食中毒予防の原則は、菌を「つけない（調理器具・材料をよく洗う）」「増やさない（早めに食べる）」「やっつける（きちんと火を通す）」です。食欲が落ちる時期でもありますが、しっかり食べて体力をつけましょう！

●歯と口の健康習慣●

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」でした。これは、1928年（昭和3年）に日本歯科医師会が、「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「むし歯予防デー」を実施していたことから始まったそうです。

🦷むし歯の進行について🦷

歯磨きが十分にできていないと、「歯垢」がたまっていきます。歯垢1mgの中には10億個以上の細菌がいるといわれ、その中のミュータンス菌などが、歯を溶かします。初期のむし歯は、歯磨きや食習慣を見直すことで、改善できますが、放置すると、痛みが出て、歯に穴が開きます。

	歯の状態	歯の状態	歯の状態	症状
C0	エナメル質(しつ)の内側がとけて歯がスカスカに！ 歯に穴(あな)は開いていない。 表面が白くにごって見える。	健康な歯に戻すことができる 初期むし歯		痛(いた)みは感じない
C1	そのままにしていると… エナメル質にむし歯がすすんだ状態。	治療(ちりょう)が必要 気づいてないねー		痛みは感じない
C2	さらにそのままにしていると… むし歯が象牙質(そうげしつ)の中までひろがった状態。	やわらかくなったぞー		冷たいもの、熱いものがしみる
C3	どんどんすすむ… むし歯が歯の中にある歯髄(しずい)まですすんだ状態。	ここまでほったら痛いだろー		はげしい痛みがある
C4	ついにこんなありさまに… 歯の見える部分がほとんどなくなり、歯の根だけ残った状態	ポロポロの歯のできあがり！		歯髄(しずい)が死に、痛みをかんじなくなってしまう。 残った歯の根の先にウミがたまることも。

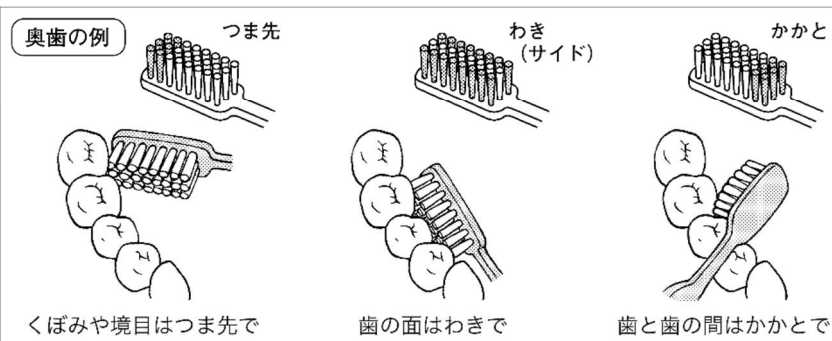
🦷ちゃんとした歯磨きって？🦷

むし歯や歯肉炎の原因となる細菌がすみつく歯垢は、歯磨きを丁寧にしないと落とせません。歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅ずみまで磨くことができるので実践してみましょう。

また、つば(唾液)には抗菌作用やむし歯を防ぐ作用があります。活舌がよくなるほか、お米などに含まれるでんぷんを糖に変える力などもあります。

歯ブラシの毛先を使い分けて効果的な歯磨きを

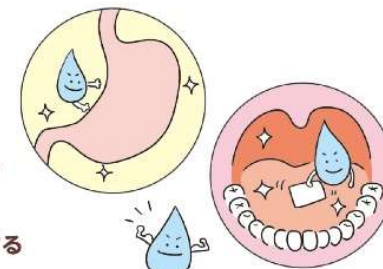
歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使い分けると、効果的に歯を磨くことができます。例えば奥歯では、奥のくぼみや境目は歯ブラシのつま先を使って、歯の面はわきで、歯と歯の間はかかとを使うことで、しっかりと汚れを落とすことができます。



©少年写真新聞社2023

こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。