



令和7年6月9日

大畠中学校

保健室

梅雨の時期が始まります。ジメジメとした空気で心も体もどんよりしがちですが、そんな時こそ規則正しい生活を心がけ、心身ともに元気に過ごせるようにしましょう。

安全に過ごそう！

雨の日が続くこの季節は、湿気のため廊下が滑りやすくなっています。雨の酷い日には、登下校中、車を運転する人からみなさんの姿が見えにくいこともあり、交通事故にも十分注意が必要です。最近、廊下や階段を勢いよく走っている人をしばしば見かけます。その都度注意をしていますが、保健室の上から走っているような大きな足音が聞こえてくることがあります。滑りやすい廊下で走ると、転倒するリスクが高まります。



また、曲り角など相手が見えにくい場所は、相手とぶつかり、相手にもケガをさせてしまう可能性もあります。転倒や衝突の勢いで、頭を打つと大きなケガにもつながります。ケガがあつてからでは遅いです。自分と相手の命を守るために、廊下や階段はもちろん、校舎内では必ず歩きましょう。そのために、時間にゆとりをもった行動と、周りをよく見てリスクを予測した行動を心がけましょう。



熱中症 から身を守ろう！

気温が高くない日でも、湿度が高ければ熱中症にかかる可能性があります。また、急に暑くなった日に激しい運動をすることでも熱中症になる危険があります。これは、体が暑さにまだ慣れていないためです。普段からあまり運動をせず暑さに慣れていない人、睡眠不足やご飯をきちんと食べていない人などは熱中症になりやすく、人一倍注意が必要です。夏の本格的な暑さが来る前に暑さに少しずつ体を慣れさせていきましょう（このことを暑熱順化といいます）。

例えば…

- ・それほど暑くないうちはエアコンではなく扇風機を使う。
- ・エアコンの設定温度は外気温との差を 5°C以内にする。
- ・日頃からしっかりと汗をかくしておく。（朝のジョギング、夜のお風呂、室内でのストレッチなど）



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。

こんな症状があれば熱中症かも…

- ・頭痛
- ・顔がほてる
- ・吐き気、嘔吐
- ・筋肉痛
- ・めまいがする
- ・足がつる

熱中症を疑う症状がある場合は、運動していればすぐに運動を中止して、日陰などの涼しい場所で休み、体を冷やし、しっかりと水分と塩分を補給しましょう。

6月4日から6月 10 日は歯と口の健康週間です！



6月の学校保健目標は「歯の健康を考えよう」にしています。みなさんは“8020 運動”というのを聞いたことがありますか？これは、“80 歳になっても 20 本以上自分の歯を残そう”という運動です。合わせてみなさんが歯の健康に興味をもって、大切にしようとする意識が持てるように、「6（む）4（し）」にちなんで6月4日は「歯と口の健康週間」として様々な歯に関する取組が実施されています。本校では、昨年度も実施しました「歯の標語コンクール」を実施します。作品が揃い次第、保健室前の掲示板に掲示します。標語の内容がよいなと思ったものを3つ選んで投票してくださいね。優秀賞に選ばれた人のなかから、さらに優秀と認められた作品については、11月に行われる山口県歯科保健大会にて表彰が行われます。ユニークな作品を楽しみにしています。

正しい歯磨きについて詳しく知ろう！



(1) 綺麗な歯ブラシを使う 歯ブラシは1ヶ月に1度を目安に交換しましょう。

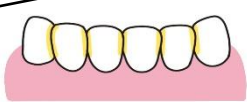
長期間交換しないと、①歯垢がとりにくくなる②歯肉を傷つけやすくなる③残っている汚れから細菌が繁殖しやすくなります。

1～2週間で毛先が開いてしまう場合は、磨く力が強すぎるかもしれません。注意しましょう。

(2) 汚れが残りやすいところを丁寧に磨く 汚れが残りやすいところを覚え、しっかり磨きましょう。



①歯並びがでこぼこなところ



②歯と歯の間



③奥歯の溝



④歯と歯肉の境目



⑤歯の裏

(3) 夜、寝る前の歯磨きは丁寧にする

寝ている間は、口の中の唾液の量が少なくなります。唾液には、「細菌が増えるのを押さえる力」があります。そのため、虫歯の原因となるミュータンス菌という菌が増えやすくなり、寝ている間は虫歯になりやすいのです。普段から丁寧な歯みがきを心がけて欲しいですが、一日最後の歯磨きは、特に丁寧にしましょう。



唾液の働きは

たくさんあります！

- 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



(4) 安全に歯磨きをする

学校では、給食の後に廊下の手洗い場で歯磨きをしている人をよく見かけます。時々、歩きながら歯磨きをする人も見かけます。歯ブラシをくわえたまま歩くと、転倒したり人や物にぶつかってしまったりしたときに、のどの奥に歯ブラシが詰まる危険があります。窒息にもつながるので、絶対に歯ブラシをくわえたまま歩かないようにしてください。できるだけ椅子に座って歯磨きをし、歩く時は歯ブラシを手に持ちましょう。

