

ほけんだより 6月

平成30年6月1日(金) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。

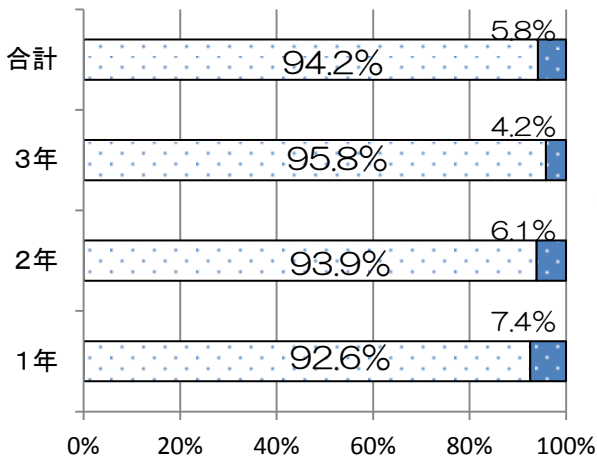


梅雨の季節に入りました。気温の変化が激しく、心も身体も、いまひとつ調子が出ない人が多くなる時期でもあります。雨の日は読書をしたり、晴れた日は思いきり外で運動するなど、自分なりのリフレッシュをして、心も体もスッキリ過しましょう！また、明日は体育祭です。自分の力が発揮できるよう、健康管理を万全にして本番に臨みましょう！



6月は歯の衛生月間です

今年度の歯科健診の結果です！
どの学年も、むし歯なしが9割を超えていました！



8020運動 とは？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように健康な歯を保ち、「8020」を目指そう！

すでに治療が済んでいる生徒もいます。むし歯が悪化する前に、早めの受診をしましょう。また、今回むし歯がなかった生徒は、毎日の歯みがきで歯と口の健康を維持しましょう！

うがいを歯みがき代わりにしている人、いませんか…？

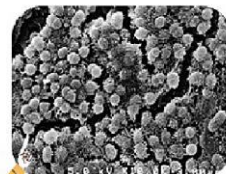
細菌の集まりである「歯垢」は歯みがきでしか落とせません！

時間がない！
面倒だなあ…

むし歯や歯肉炎の予防には、歯についた細菌の固まりである「歯垢」を落とさなければなりません。歯垢は、細菌自らが出した粘液の膜で覆われており、歯にべったりこびりついていて、だ液では流されず、うがいをしても落ちません。そのため、歯ブラシで歯垢をしっかりと磨きおとす必要があるのです！

歯垢の拡大写真

たった0.001gの歯垢の中に1億個以上のばい菌が住んでいるよ！



(電子顕微鏡 倍率10000倍)

歯みがきのポイント！



歯垢がつきやすい部分は…

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯茎の境目
- ③ 奥歯の噛み合わせ

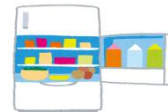
食中毒予防の3原則 つけない・増やさない・やっつける

つけない



調理器具の洗浄
手洗いの徹底

増やさない



料理はすぐ食べる
食べ残しは
冷蔵・冷凍保存

やっつける



食品の中まで火を通す
(75℃以上・1分以上)

体育祭に向けて…



1 爪を切ろう！

爪が伸びている人は、必ず爪を切ってきて下さい。爪が割れる原因になるだけでなく、相手にケガをさせてしまう原因にもなります。

2 朝食・睡眠をしっかりとうろう！

朝食欠食や睡眠不足は、熱中症のリスクを高めます。また、朝食は体を動かすためのエネルギーとしても必須です！

3 こまめな水分補給を！

「喉が渴いた」と感じてからでは遅いです。こまめに水分を取り、熱中症を予防しよう！水分も足りなくならないよう、十分な量を考えて持参すること。

4 準備体操を念入りに！

捻挫や肉離れを少しでも予防するために、しっかりストレッチをしてから本番に臨みましょう！