

☆ほけんだより☆6月

令和6年6月4日(火) No.11

能登町立松波中学校保健室

6月に入り、あっという間に梅雨の季節ですね。気温も少しずつ上がり、ジメジメとした暑さを感じるようになります。衣類の調整や水分補給をしっかりと行い、熱中症の予防に努めましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間！

むし歯の原因…実は「細菌(ミュータンス菌)」だけではないんです！「細菌」「歯質」「糖分」+「時間」が重なり合ったときが1番むし歯になりやすい状態です。



むし歯を予防するには…

- 「歯質」: 歯によい食事、定期的な治療
- 「細菌」: 丁寧なブラッシング
- 「糖分」: 甘いものの取り過ぎに注意！
- 「時間」: だらだら食べをしない、よく噛んで食べる
⇒歯みがきだけでなく、日々の生活習慣もむし歯予防につながります！



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

自分の歯を鏡でよ～く観察してみよう！

歯科検診で「歯並び」にチェックが入っていた人は、歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずつ丁寧に磨くようにしましょう。歯並びが悪い場所はむし歯になりやすいです！



日時	保健行事	対象学年
6月3日(月)10:30～	心臓検診(終了)	1年生
6月20日(木)13:30～	内科検診(小学生～)	全学年
6月24日(月)13:50～	眼科検診	1年生



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【6月】～

月曜日：3日、10日、24日 11:00～14:00

金曜日：7日、14日、21日、28日 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【6月】～

金曜日：7日、21日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

