

保健だより 6月

石川県立金沢錦丘中学校

保健室

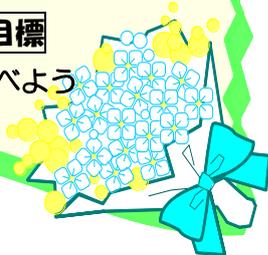
平成30年6月4日

6月の保健目標

- ・歯と健康
- ・食中毒の予防

6月の食に関する目標

- ・よく噛んでたべよう



中間テストも先週終わり、少しだけホッとしていることでしょう。6月に入り、各地ではそろそろ梅雨入り宣言をはじめます。

これからはジメジメと蒸し暑い日や梅雨寒と言われるような日もあります。気温や天候に身体がついていかず体調を崩しやすい季節です。そして、約2週間後には県体予選もあります。実力を十分発揮できるように、**3点固定(起床時刻・学習開始時刻・就寝時刻)**を守り、生活リズムを崩さないようにしましょう。

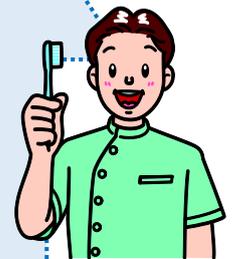
特に、暑さに身体がまだ慣れないこの時期は熱中症にも注意しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

「8020運動」を知っていますね。80歳まで自分の歯を20本以上残そうという運動です。12歳前後に乳歯から永久歯に完全に生えかわる時期から、その歯を80歳まで維持することはなかなかできないことです。歯だけでなく、歯を支える歯肉に炎症があると、歯の土台が崩れ抜けるという歯周病も多く、錦丘中学校の検診でも、「**歯石**」で要受診のと言われた生徒が**44人**いました。年齢が上がると歯周病も増えていきます。歯だけでなく口全体の健康も意識しましょう。

※歯石や歯垢が原因で口臭のある人もいます。



今年のタイトルは…

☆☆☆ 君の歯を磨きたい！～自分の歯の状態を知ろう～ ☆☆☆

保健委員会の「歯と口の取り組み」を下記のように実施します。6日間の期間に1回だけ、各階の英語教室で体験もします。

・今回の目的は……。

★昼食後の歯磨きをしっかりする。(チームごとに歯磨きをした人数を競います)

※学年を越えてA・B・C組のチーム

★各学年ごとに、歯に関する体験をする

1年-咀嚼チェックガムで自分の「噛む力」をチェック

2年-「黒いクッキー」を食べて、歯のどこに食べ物のカスが付着するかチェック

3年-歯垢染め体験 などセルフチェックをします。



・期間 6月5日(火)～12日(火)

・持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・手鏡
5・6日→A組 7・8日→B組

※保健委員会作成のプレゼンも昼食時に見てください。

11・12日→C組



口を観察して、生活習慣や食べ方をチェックしてみよう

問① むし歯のままになっている歯がありますか？
 1. 3本以上ある。
 2. 1・2本ある。
 3. 1本もない。

問⑥ お菓子やジュースをよく食べますか？
 1. ほとんど毎日食べる。
 2. 週に3・4回食べる。
 3. あまり食べない。

問② 歯みがきの時、歯肉から血が出ることがありますか？
 1. よく血が出る。
 2. 時々出ることがある。
 3. ほとんど出ない。

問⑦ 朝食をいつも食べていますか？
 1. ほとんど食べない。
 2. 週に3・4回は食べる。
 3. 毎日食べる。

問③ 夕食後や寝る前に歯みがきをしますか？
 1. しないことが多い。
 2. 時々忘れる。
 3. 必ずする。

問⑧ よくかんで食べていると思いますか？
 1. よくかまずに、のみ込むことが多い。
 2. あまりかんでいないように思う。
 3. よくかんで食べている。

問④ 歯みがきの時、フロスや糸ようじを使いますか？
 1. ほとんど使わない。
 2. 時々使う。
 3. ほとんど毎日使う。

問⑨ 姿勢について注意されますか？
 1. 姿勢が悪く、よく注意される。
 2. 注意されないが、ほおづえをついたり猫背だと思ったりすることがある。
 3. 姿勢はよいので注意されたことはない。

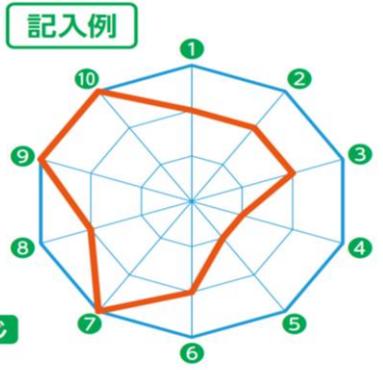
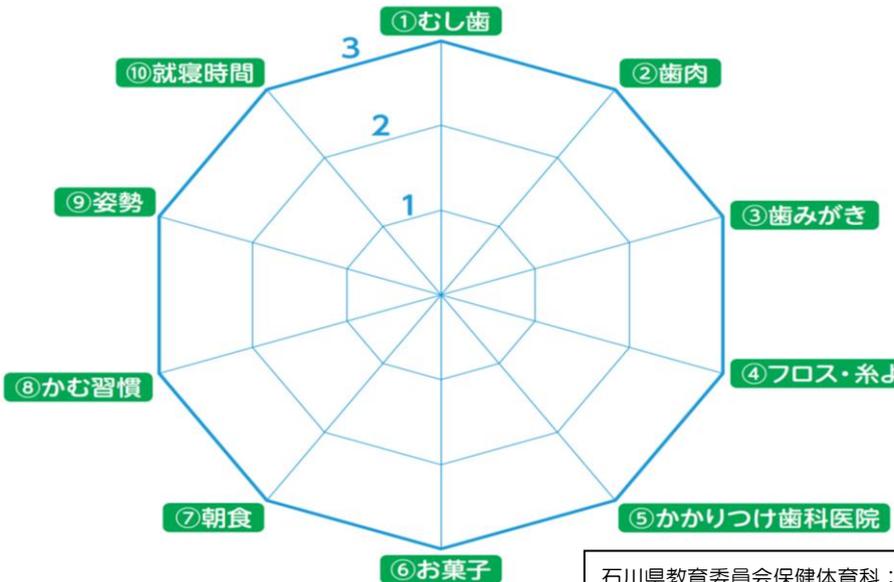
問⑤ かかりつけの歯科はありますか？
 1. かかりつけの歯科医院はない。
 2. かかりつけの歯科医院はあるが、ほとんど行かない。
 3. かかりつけの歯科医院があり、年に1～2回通っている。

問⑩ 夜寝るのは何時ごろですか？
 1. 12時を過ぎることが多い。
 2. 11時から12時の間。
 3. 11時前に寝る。

セルフチェック結果

チェックの回答番号をレーダーチャートに書きこみ、自分の不足している項目について見直しましょう。

セルフチェックをしてみよう！



点数が低く、中心に近い項目は改善が必要になります。

石川県教育委員会保健体育科：中学校歯科保健指導者養成講座資料引用

6月は「食育月間」

色々な経験を通じて「食」に関する知識・選択する力・食文化の伝承・食の安全について、この機会に家族で考えてみませんか？

食を楽しみながら食事の作法・マナー、望ましい食習慣、家族における共食など食事等の場における食を通じたコミュニケーションを図りましょう。食事では栄養だけではなく「会話」も食べると言われてています。豊かな会話は、おかずに匹敵するかも！

「噛ミング30」って知っていますか？

2009年、厚生労働省は、食べる時にひと口30回以上かむことを目標に「噛ミング30(カミングサンマル)」というキャッチフレーズを作りました。よく噛んで食べると、虫歯を防ぐ、食べすぎを防ぐ、脳がよく働くなど健康な体作りのための良いことがたくさんあります。**なかなか30回は噛めないという人は、「いつもより5回多く噛んでから飲み込む」「噛む回数を意識する」ことから始めてみてください。**



気象庁の3ヵ月予報によれば、例年より暑い日が多いとか。本校の教室にも、シェード(日よけ)が入り、廊下側の窓ガラスも外し、扇風機もこれから入ります。熱中症予防に十分配慮していますが、寝不足や朝食欠食等も発症の誘因になります。ご家庭でも生活リズム作りに協力し、喉が渇いていなくても水分摂取を早めにするよう声かけてください。