

Health News

2022年6月7日
小木中学校
保健だより No.5

6月の保健目標

自分の歯を大切にしよう

6月に入り、夏のシーズンが始まりました。これからだんだん暑くなってきます。感染症予防だけでなく、熱中症予防にも気をつけながら生活しましょう。

<6月保健行事予定>

- 7日(火) 心臓検診(10:40～ 1年)
- 16日(木) 内科検診(14:00～ 全学年)
- 29日(水) 歯みがき教室(5限目 1年)



生徒会保健委員会では、6月の活動として、給食後に「3分間歯をみがいたか」チェックします。ていねいに歯をみがきましょう。



給食後の歯みがきの様子



6月後半からは健康相談が始まります。詳細は後日お知らせします。

むし歯の多い小木中生！？



全国平均との比較

区分	(%)		
	小木中	全国	
むし	計	55.1	32.2
歯	治してあった人	31.0	18.8
	むし歯があった人	24.1	13.4

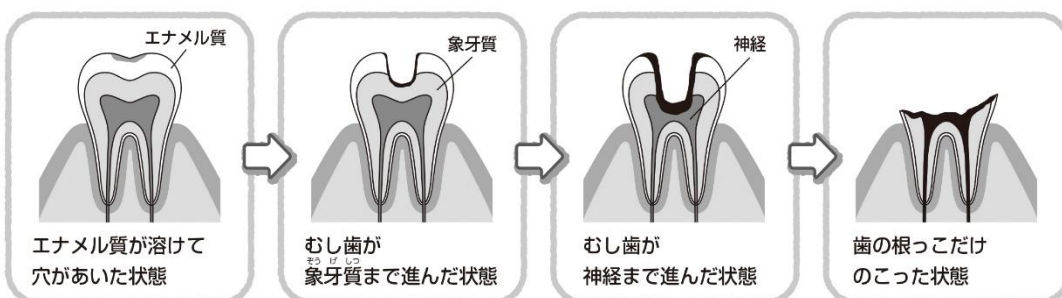
歯科検診の結果 (人数)

むし歯があった人	治してあった人	むし歯のない人
7人	9人	13人

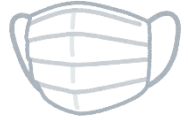
※全国平均は平成2年度のもの

むし歯があった人は、全国平均13.4%に比べて小木中学校は24.1%と多かったです。

むし歯があった人は、早めにむし歯を治しましょう。



こんなことになる前に、**早めにおし歯を治療**しましょう。



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合においては、マスクを着用する必要はありません。



<マスク着用の必要がない場面>

屋外 ・人との距離が確保できる場合 <例>離れて行う運動や移動、密にならない外遊び
・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合 <例>自然観察、写生活動等

屋内 ・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合 <例>個人で行う読書や調べ学習

学校生活 運動場に限らず、体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう

※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう。

ちょっと気になる 歯の疑問 ~マスク生活と口の健康~

マスク生活と口の健康が関係しているってホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには？

…… よく噛んで食べよう……

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましよう。

…… こんな食べ物を選ぼう……

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布 ・納豆 など



もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

