

# ほけんだより

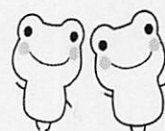


平成25年 6月 17日  
千葉県立若松高等学校  
保健室

初夏の過ごしやすい日々もあっという間に過ぎ去り、雨の日が続く梅雨に入りました。これから夏にかけて気温が上がることにくわえて、雨が多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきますが、「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日は気温が急に下がる場合があります。その日の気候に合わせて体調を崩さないように、衣服の調節が必要となります。

また、急に温度や湿度が上がった日は、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる。帽子をかぶるなどの対策をしましょう。

## 健康な歯と口をつくりましょう … 疑問・質問 Q&A



6月は歯の衛生月間です。知っているようで、実は不思議なことだらけの、歯と口の健康。この機会に、見直してみませんか？

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q1<br>歯みがき剤に含まれる研磨剤？            | A1 歯みがき剤を使わなくても歯垢を落とすことはできますが、歯みがき剤には歯に対するメリットがあります。また、研磨剤は、クレンザーのような強い作用はないので、歯が削れるような心配は、ありません。<br>フッ素は失われた歯の成分が元に戻る（再石灰化といいます）のを助けます。フッ素入り歯磨き粉などを利用するのも良いですね。                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Q2<br>歯ブラシは毛先が開いてきたら交換する必要があるの？ | A2 歯ブラシの毛先が開き、毛先の「かど」が丸くなると歯の表面の汚れは取れても、歯と歯の間（歯間）などに、毛先が差し込みにくくなるため、むし歯だけでなく歯肉炎などの歯周病予防のためにも歯ブラシの交換の目安と考えてください。<br><b>正しいブラッシングのPoint</b><br>むし歯・歯周病の予防に、ブラッシングに勝るものはありません。<br>ポイントは、<br>① 歯ブラシの毛先が、きちんと歯の表面に当たるようにする。<br>② 歯ブラシは鉛筆を持つように握る。<br>③ なでるように優しい力で磨く。<br>そして、★自分の歯の生え方をよく観察することです。<br>毎日歯みがきしていても、なんとなく磨いているだけでは効果半減です。<br><u>1日1回でも、丁寧に1本ずつ、歯ブラシの毛先がきちんと歯の表面に当たっているかを意識してみがいてみて下さい。</u><br>また、歯と歯の隙間などみがきにくい場所、歯周病予防に対しては、 <u>デンタルフロスの使用が効果的</u> です。 |
| Q3<br>一日一回の歯みがきではむし歯になるの？       | A3 毎食後の歯みがきはベストですが、1日一回でもしっかり正しい歯みがきすることが大切です。むしろ、間食などで食べる回数が多い方がむし歯のリスクは高まります。これは、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性に傾き、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【脱灰】。しかし、しばらくすると唾液の中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【再石灰化】。食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間が増え、むし歯になりやすくなるためです。脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用）で、歯と口のケアに努めることがたいせつです。                                                                                                                            |

## .. 冷房が入りました ..

待ちに待った冷房が入りました。暑い夏を快適に乗り切るには便利な冷房ですが、場合によっては体を冷やし、体調を崩すことも…。

クラスみんなが気持ちよく過ごせるよう、次のことに心がけましょう。



○冷房の使用規定を守りましょう。(室温の目安は28度です。)

○上着を持参する、肌着を着るなど衣服を調節して、体が冷えないようにしましょう。

(また、肌着は汗を吸い取り、快適に過ごせるだけでなく、いやなニオイの予防にもなります。)

○冷房と扇風機を併用しましょう。教室内の気温差を減らし、

効率よく室温を下げるができます。また、体感温度も下がります。

○休み時間には換気をして、空気を入れ換えましょう。

### 独立行政法人 日本スポーツ振興センター 災害共済給付の手続きについて

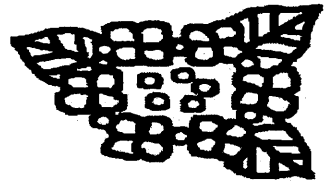
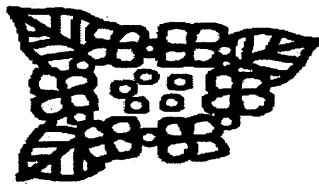
学校の管理下でけがをした場合、治療のための医療費の一部が給付されます。

該当する件がある人は、なるべく夏休み前に請求しましょう。手続きは昼休み・放課後の保健室で行っています。

### 定期健康診断

★大切な理由・・・健康診断の主な目的は？①体の発育発達の様子や健康の状態を調べる。②病気や異常を早期に発見し早期治療につなげる③自分の体を知り、関心をもつきっかけになる。④健康になるための目標を取り組む。

結果は、7月に通知します。受診・治療のある生徒は、早めに病院へいきましょう!!



6月は、特に食中毒が起こりやすいとき(食中毒菌が増えやすいことがあります。)

健康に、安全に過ごすため、原因となる細菌が食べ物と一緒に体内に入り、細菌やその毒素によって腸胃などの障害を引き起こされることを食中毒といいます。その症状は人により様々です。食中毒の主な症状として「腹痛」「発熱」「下痢」「嘔吐」があります。

◇食中毒には予防が第一! 次の3原則を守りましょう。

☆その1・・・菌をコブない

・調理をするときや食事前、トイレの後には石鹸でよく手を洗う。

・調理器具等、口も清潔な状態で使用する。

☆その2・・・菌を増やさない

・調理したものは、なるべく早く食べるようにする。

・食べた物を室温で長時間放置しない(短時間でも冷蔵する)。

☆その3・・・菌を殺す

・食料は中心部まで十分に加熱する。(加熱調理することでほとんどの細菌を殺すことができます。)

