

ほけんだより



6月号

令和6年6月5日
京都市立松尾中学校
保健室

汗ばむ日も増え、夏を感じるような季節になってきました。そろそろ梅雨(つゆ)の季節ですね。よく天気予報などで言われる「梅雨入り」とは気象用語のことです。中国から梅雨という言葉が伝わる前は、「五月雨(さみだれ)」と呼ばれていました。暦の上では6月10日頃をいいます。梅雨は、春から夏本番への季節の移行期のことです、東アジアだけにみられる現象です。雨ばかりでいやだなあと思うかもしれませんのが、珍しいこの時期の様子を感じながら過ごすのも良いですね。



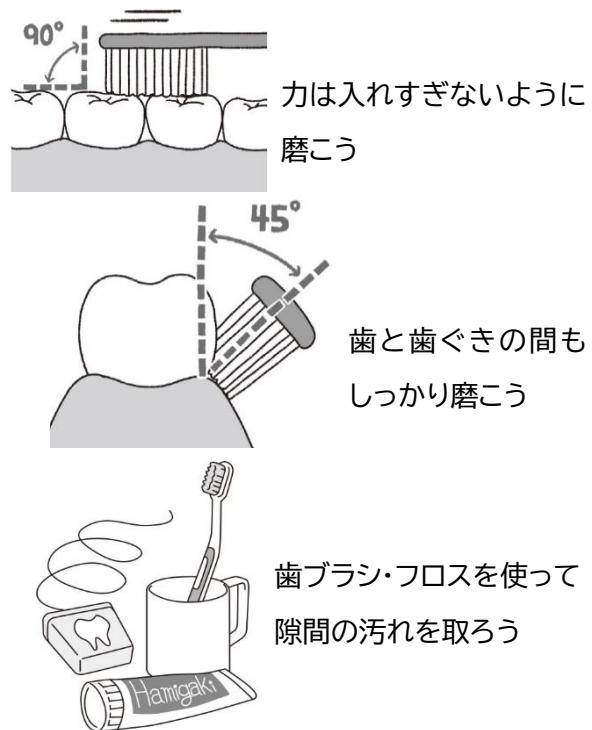
～歯と口の健康週間～



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」と呼ばれています。【8020】とは、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように80歳まで健康な歯を20本保とうという運動です。

松尾中学校では5月に1、3年生の歯科健診が実施されました。歯科健診は受けた人全員にお知らせを配布するのですが、皆さん自分でも結果を見てみたいでしょうか？

初期の虫歯であるCOや歯石除去は、今は問題がなくても、放っておくと、虫歯や歯周病の原因にもなります。一度生え変わった永久歯は元には戻りません。この機会に一度、歯の磨き方や食習慣について考えてみてみましょう。



むし歯になりやすい人についているの？

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。
気づいたらあと10回噛む、
口を閉じるなど、少し
意識して過ごしましょう。



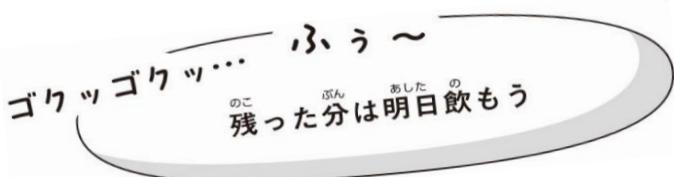
6月 健康診断日程

耳鼻科健診	心臓二次聴診	歯科健診
6/5(水) 3年生 各日 13:30～ 6/6(木) 1年生 6/7(金) 2年生	6/11(火) 対象生徒のみ 13:30～	6/26(水) 2年生 10:00～

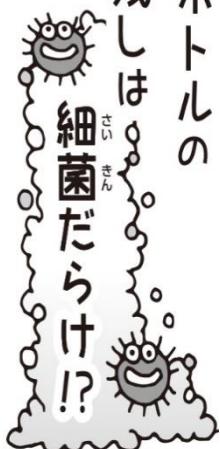
～水泳学習が始まります～

6月にプールが始まる予定です。水の中は冷たく気持ちが良いですが、水の抵抗があるため普段の活動や運動よりも体力を消耗しやすく、また、野外の気温が高すぎたりすると熱中症をおこしやすい状態になってしまいます。体調の良くない時や、けがをしている時などはプールに入るのを控えましょう。十分な睡眠をとり、朝ごはんを食べて、元気な状態で楽しく学習できるといいですね。

また、つめが長いと友達を傷つけたり、つめが割れたりするため、つめは短く切るようになります。



梅雨時期や夏場(5月～9月)は湿度や気温が高く、細菌にとっては過ごしやすい環境です。そのため、細菌が増えやすいので中毒の発生が増加する時期です。今回特に注意してほしいのは、みなさんがよく水筒がわりに持参しているペットボトル飲料や直のみ水筒です。



私たちの口の中には1,000億個以上の細菌が住んでいます。ペットボトルなどの飲み口に直接口をつけて飲むと、この細菌が飲み物の中で、時間の経過とともに増えていきます。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきるようにしましょう。水筒もその日のうちに洗い、しっかりと乾かして使用するようにしましょう。

