

# 保健だより 6月

愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R6.6.4



「歯と口の健康週間」の目的として、『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。毎日の習慣はどうしても“自己流”になりがちです。歯の磨き方や食事時の咀嚼<sup>そしゃく</sup>について、この機会に見直してみよう。

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



### 検査結果について

各種健康診断の結果、病院受診が必要な生徒には受診勧告書をお渡ししております。なるべく早めに受診していただき、担任か保健室に結果を御提出ください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしきものを選び出す）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。



## あらためて考える「噛むこと」の大切さ

### 噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



脳の働きがよくなる

食べすぎを防ぐ → 肥満防止



唾液がたくさん出る

※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

### よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



水分(汁物や水)で流し込まない

「ながら食べ」をしない



## 梅雨時の熱中症にご用心

梅雨時～梅雨明けの時期も、熱中症に注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してくださいね!

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。
- ⑤ 規則正しい生活を心掛ける。

