



ほけんだより

～6月号～

令和6年5月31日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

口腔内の健康を保ち、歯を大切にしよう
梅雨時の衛生管理に気を付けよう

歯と歯ぐきの健康 ～「歯こう」をしっかり落とそう～

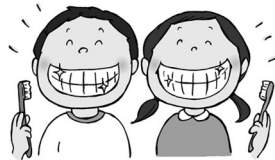
最近、みなさんの年代で増加傾向にあると言われているのが、「歯肉炎」です。その主な原因は、「歯こう（プラーク）」です。歯肉炎は歯周病の一手手前の状態で、歯周病になってしまうと、自覚症状がないのでどんどんと進行し、最悪の場合、歯が抜けてしまうこともあります。

歯肉炎は、生活習慣の見直しや、歯みがきで歯こうを取り除くことで予防できます。食事や睡眠、歯みがきなどに気を付けて歯と歯ぐきの健康を守りましょう！

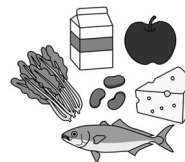
むし歯と歯肉炎の予防



だらだらと食べない。



丁寧に歯をみがく。



栄養バランスのとれた食事をする。



定期検診を受ける。

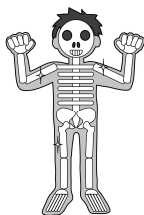
むし歯や歯肉炎予防による効果



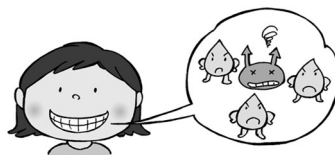
よく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぐ。



よく噛んで食べることで、胃腸への負担が減り、働きが活発になる。



歯肉炎を予防することで、病気の予防に繋がる。



唾液が増えることで、だ液がたくさん出る。



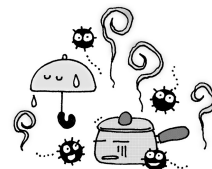
咀嚼が増えることで、脳神経が活発に活動する。

梅雨時も健康に過ごしましょう！

梅雨時は、ジメジメと蒸し暑く、うっとうしくなる季節です。気温や湿度の変動や台風による低気圧の接近などで体調を崩しやすくなったり、頭痛やめまいが起こりやすくなったりしますし、感染症や食中毒にも注意が必要です。また、熱中症にも十分に注意しましょう。

【POINT】

- ☐ 体を動かし、心地よい汗をかきましょう！
- ☐ 疲れは早めにとるようにしましょう。
- ☐ 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！水分もしっかり取りましょう。
- ☐ 部屋や衣服、寝具などの衛生にも努めましょう。
- ☐ 梅雨時の湿気は不快感となり、なかなか寝つけません。質のよい睡眠がとれるよう工夫をしましょう！



水泳の学習が始まります！

水泳の授業では、いつもより体力を使い、いつもとは違った環境で、体を動かします。安全で充実した授業を行うために、前日から当日にかけて体調を整えるようにしてください。具合の悪い所があった場合は、無理をせず回復してから授業に参加するようにしましょう。なお、健康診断の結果、治療が必要となっている場合は、水泳指導が始まる前に医療機関を受診し、結果を学校に知らせてください。

【健康チェックをしましょう】

＜前日＞	＜当日＞
☐ 耳あかは取りましたか？	☐ 朝食はしっかりと食べましたか？
☐ 手や足の爪は切りましたか？	☐ 体温を測りましたか？
☐ 発熱や腹痛はありませんか？	☐ 擦り傷や切り傷、発疹やかゆみ、眼の充血はありませんか？
	☐ 体調の悪いところはありませんか？

いよいよ運動会です！ ～健康管理をお願いします～

お天気が心配ですが、運動会の当日を迎えます。ぜひ、これまで練習してきた成果を発揮しましょう。

最高のパフォーマンス、全力で楽しむために、健康管理についてお願いします。前日は早く寝て、当日の朝はしっかり朝ごはんを食べて登校してください。また、熱中症対策として、水筒は忘れずに持参してください。そして、運動会では、こまめな水分補給を行い、体調が悪くなったら、無理をせず救護席に来てください。