

# ほけんだより

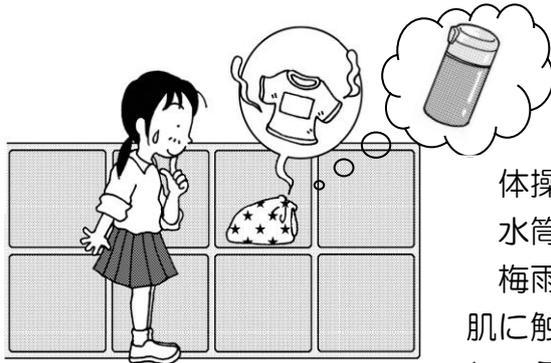
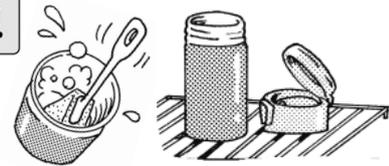
令和4年6月17日  
愛媛県立丹原高等学校  
生徒保健委員・保健室

6月13日に四国地方の梅雨入りが発表されました。

梅雨の間は気温が下がり、肌寒いときもあります。タオルや着替え等を用意し、体調を崩さないように気を付けましょう。ジメジメしているときこそ体も心も、快適に過ごすための工夫が必要かもしれません。

ジメジメ  
**梅雨** だからこそ意識しよう

**清 潔 習 慣**



体操服を置きっぱなしではないですか？  
水筒は、柄の付いたブラシで洗っていますか？  
梅雨の時期は、特に細菌が繁殖しやすいです。  
肌に触れる物や口にする物は、清潔にしておきましょう。

## 梅雨時も油断大敵熱中症

体が暑さに慣れていないことに加えて、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体の熱を効率よく放散することができません。その結果、体に熱がこもってしまい、頭痛等の様々な症状を引き起こすことがあります。

水で体を冷やす、扇風機で汗を蒸発させるなどして、熱中症を予防しましょう。



こまめに休養と水分補給をしよう。

# 歯の健康について考えよう!

治療から予防へ…  
定期的に歯科医院へ通おう!



4月に行われた歯科検診結果の各項目を学年ごとの割合で見ると次のようになりました。

	虫歯がある人	処置済の歯がある人	今まで虫歯がない人	歯肉の観察が必要な人
1年生	12	23	72	50
2年生	14	26	62	50
3年生	15	28	67	60

(単位 %)

項目ごとの学年による差は、あまりありませんでした。

どの学年も『今まで虫歯がない人』の割合が多いです。今後も虫歯を作らない口腔環境を保ってください。

注意が必要なこととして、『歯肉の観察が必要な人』の割合が半数以上です。歯肉の炎症を防ぐには、毎日の歯磨きが大切です。磨き残した歯垢に存在する細菌などが歯を支える組織にダメージを与えます。

自分の歯肉を鏡で確認しながら赤く腫れているところや出血しているところの歯と歯肉の間に、歯ブラシの毛先を軽く入れるような感じで斜めに当てて小刻みに動かしながら磨いてください。



知ってる?  
覚えている?

## は ひみこの歯がいーぜ

日本咀嚼学会が提唱する「よく噛むこと」のよいところを表した標語です。



- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきりと
- の 脳の発達・活性化
- は 歯の病気の予防
- が ガンの予防
- い 胃腸の働きをうながす
- ぜ 全身の体力向上

