健やか

令和６年６月３日
笠間市立笠間中学校
保　健　室

気温と湿度が高くなり、熱中症が心配な季節です。汗をかいて徐々に体を慣らしていきましょう。

６月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	４日（火）	全学年	歯と口の健康について
内科検診	５日（水）13：30	３の１・３の２	・半そで体操服、ハーフパンツ、はだし ・栄養状態、脊柱及び胸郭、四肢の状態、皮膚疾患、心臓の疾病及び異常、結核などについて診ています。
	７日（金）13：30	２の３・２の４	
	１２日（水） 9：30 13：30	１年生 ３の３・３の４	
尿検査二次検査	１３日（木）朝	該当者、一次未提出者	該当者には個別にお知らせいたします。
歯科保健指導	２６日（水）⑤⑥	１年生	講師：笠間市保健センター歯科衛生士

＊　心臓病検診2次検査の該当者には、個別にお知らせいたします。6月25日（火）予定、保護者引率

笠間元気 week（笠間小中）　6/10（月）～6/14（金）

早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけ、健康な体づくりをしていきましょう！（6/11～13 生活チェック実施）

中学生に必要な睡眠時間は 8 時間～10 時間と言われており、就寝時刻は「22 時を目指そう」（遅くても 23 時）と呼びかけています。早寝のためにはタイムマネジメントが必要です。スマホから離れて効率よく勉強する、塾の前に入浴を済ませる、など、できることを考えてみましょう。朝ごはんをしっかり食べるためには、「早起き」も必要です。

感染症情報

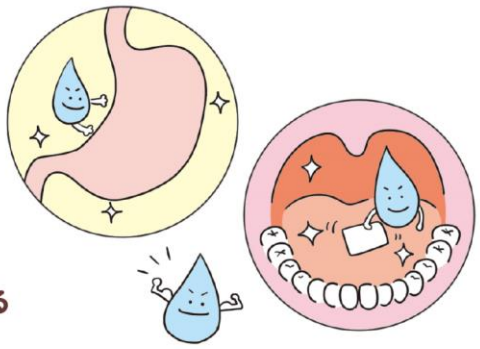
５ 月末現在、流行中の感染症はありませんが、のどの痛みを伴う風邪症状がみられていました。「せき」がでる時には、『せきエチケット』を意識してください。（マスクをする、飛沫が飛ばないように配慮する、ティッシュやハンカチの使用、手をこまめに洗う、等）

また、体育などの運動時は、安全上マスクを外すように指導していますが、外したくない人もいるようです。運動中は外すようにお願いします。熱中症対策を優先し、マスクを外すように声をかけることがあります。どうしても心配な人は、先生に相談してください。水分補給についても、のどが渇く前にこまめにとるなど、体調管理能力を高められるといいですね。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

こんなにある！唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！　歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

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!

痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

歯科検診結果のお知らせは、全学年、青色の用紙で配付しました。治療などのお勧めを受けた場合は、早めに歯科医院へ行き、よく診ていただいてください。

特に異常がみつからなかった場合でも、定期検診をおすすめします。歯科医院でプロのケアを受けたり、フッ素で歯質を強化したり、自分の歯と口の状態をよく知ることができます。生えてから数年以内の永久歯は、表面のエナメル質が未完成で、むし歯になりやすい状態でもあります。一生ものの歯ですから、お手入れして大事にしてください。