

保健だより 6月



令和5年6月2日
和歌山市立明和中学校

梅雨の花といえば、あじさいを思い浮かべる人も多いと思います。あじさいは、英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でもさわやかな気持ちになれると思います。



(HPへ)

健康診断のスケジュール（6月）

実施日	項目	学年	注意事項
6月5日（月）	心電図検査	1年生	体操服登校
6月5日（月）	内科検診	3-1, 2	夏の上制服の下に、夏体操服を着てくる。
6月6日（火）	内科検診	3-3, 4, 5	夏の上制服の下に、夏体操服を着てくる。
6月8日（木）	内科検診	2-1, 2, 3	夏の上制服の下に、夏体操服を着てくる。
6月12日（月）	内科検診	2-4, 1-3	夏の上制服の下に、夏体操服を着てくる。
6月13日（火）	耳鼻科検診	1-1, 2	耳そうじをしてくる。
6月15日（木）午前	眼科検診	全校生徒	コンタクトの人はそのまま。
6月15日（木）午後	内科検診	1-1, 2, 4	夏の上制服の下に、夏体操服を着てくる。
6月20日（火）	耳鼻科検診	1-3, 4	耳そうじをしてくる。

6月4日～6月10日「歯と口の健康習慣」

Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがさまりました。むし歯が自然に治ることはありませんか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありませんか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

歯と口の？に答えます

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしているのですが…。口の臭いを防ぐ方法がありますか？

答え **舌のそうじ** 舌が臭いの原因であることも。1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラーと言われる。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。



熱中症に気を付けよう

水分
足りている？

熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



6月5日（月）の学校給食は、「よく噛む」をテーマにしています。

きのこ類や根菜類、切り干し大根など歯ごたえのある食材を多く利用し、かむ回数を増やすことを目的としています。

メニュー ①きのこソースのハンバーグ②筑前煮③はりはり漬け（切り干し大根）

歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ
は 歯みがきして
いない子の
歯を盗む

ハミガキ警部
こどもたちの
歯の健康を
まも
守っている

歯垢
さいきん
細菌のかたまり。
は 歯にくっついて、
むし歯や歯肉炎を
おこす

ハミガキ警部!
怪盗ハヌケから
暗号の予告状です!

なにっ!?

予告状

ガクんのC1・GOの
をいただきます。

怪盗ハヌケ

「なにを盗むつもりだ!?」
ハヌケめ!

ん?

『ハ』ヌケ…か!

ガクんのC1・GOの
をいただきます。

よし!
ハガクんのもとへ急ごう!

ハガクん
いえ

は 歯みがき、
面倒くさいから
最近してないな～

歯みがきを!!?
していないだと

わっ!
びっくりした

怪盗ハヌケから
予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。
歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

あ～ん
ほれ
あ～んしてみなさい

歯がなくなると、こうなるぞ

- 食べ物をおいしく食べられなくなる
- うまく話せなくなる
- 体のバランスが悪くなる
- 歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、
友だちともいっぱい
話したいよ!

ガン

歯みがきする!

ヒヒヒ☆
ハガクんの歯を
いただく計画を
進めるか

PIPIPI…

ん?…歯垢と連絡がつかないぞ!
まさか!

歯みがきしたのか?!

くそ～!
おぼえてろよ!

歯をずっと大切に
するんだぞ

みんなも
毎日きちんと
歯をみがこうね