



令和6年6月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

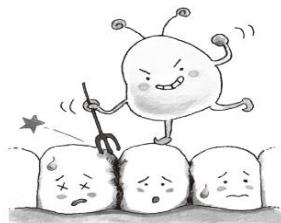
6月になりました。一泊移住、校外学習、修学旅行など、各学年とも楽しみな行事がある一方、期末テストが控えていますね。行事が多い時期は疲れがたまりやすくなります。生活リズムを整え、心と体も休養することも心がけましょう。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

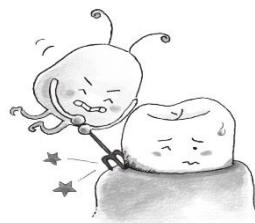
「8020運動」という言葉を知っていますか?「80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう」という運動のことです。自分の歯でご飯を食べるためには必要な歯の本数は20本だと言われています。20本以上あれば、硬い食べ物でもほぼ問題なく食べられるのだそうです。

5月に歯科検診が終わり、もうすぐ検診結果を配付する予定です。配付されたら結果を必ず確認し、保護者の方にも見せてくださいね。そして、必要に応じて受診してください。(学校の検診はあくまでスクリーニング検査です。)

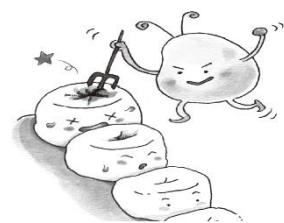
### よごれ(歯垢)がたまりやすいところを知ろう



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ

### 歯みがきのポイント

◎歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本みがいていくようなイメージで歯みがきをしましょう。

◎使い始めて1か月を過ぎ、毛先が広がってきたタイミングで歯ブラシを交換することが推奨されています。

### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!

むし歯や歯周病の原因は、歯にくついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



デンタルフロスにも、ホルダータイプ(F字型、Y字型)や、糸まきタイプなどいくつか種類があります。自分が使いやすいものを見つけてみましょう!

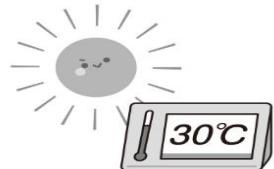
## 熱中症を知ろう

1階トイレ付近に「今日の暑さ指数」を掲示しています。  
通りかかったときに確認する習慣をつけましょう。

5月の保健だよりで「熱中症の予防」と「暑熱順化」について掲載しました。

今回は、熱中症についてもう少し詳しく紹介します。暑い時期を健康に過ごせるよう、役立ててください。

### 熱中症とは？



高温多湿の環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。気温だけでなく、湿度も関係しているので、屋内の活動でも注意が必要です。

分類	症状
I 度	めまい、失神、筋肉痛・筋肉の硬直
II 度	頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感 等 体に力が入らないなどの症状がみられます。
III 度	IIの症状に加え、 意識障害、けいれん、 手足が動かしにくい 等

吐き気などが強く、自分で水分をとることができない場合、病院受診を検討しましょう。

#### 熱中症になってしまったら…

- 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ楽な姿勢で休む。
- 首の後ろ、わきの下、太ももの付け根を冷やす。

まわりに「熱中症かな？」と思われる人がいたら、「大丈夫？」と声をかけてください。

症状が悪化すると、自分ではなかなか言い出せないときもあるので、声をかけることが助けになるはずです。

また、自分たちだけで判断せず、顧問の先生など、大人を呼ぶことも忘れないようにしましょう。



### もうすぐ泊行事!!よくある質問について

Q. 「常備薬」とは、どんなものをさしますか？

A. 酔い止めの薬や、虫よけ、生理痛の薬などをさします。環境が変わると予定日でなくとも生理がきてしまう場合もあるので、生理用ナプキンも持ってきておきましょう。  
毎日飲んでいる薬があれば、それらも持っていきましょう。  
また、万が一に備えて、アレルギーやぜんそくなどの薬を処方されている場合は持ってきておいてくださいね。  
薬の貸し借りは絶対にしないでください。必要な人は自分で準備しましょう。



Q. 当日、体調を崩しそうで心配です。

A. 前日までの体調管理が大切です。一泊移住、修学旅行まであと少しなので、  
今日から早寝早起きを心がけてください。そして当日は万全の体調でしっかり楽しみましょう!!