

# ほけんだより6月号

大阪市立歌島中学校  
保健室  
2022年6月6日

## 6月に実施する健康診断一覧

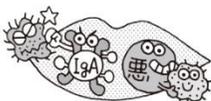
2日(木)	13:30~	内科検診	2年生
6日(月)	1~4限	聴力検査	1・3年生
10日(金)	13:30~	耳鼻科検診	2年生
14日(火)	13:20~	歯科検診	1年生3組~6組
17日(金)	13:30~	耳鼻科検診	1年生
20~23日	放課後	色覚検査	1年生



各検診後に異常が見つかった人には「結果のお知らせ」を渡しています。家庭から早期に受診して学校に提出してください。



## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

## ～ 保健室の来室状況 ～

5月の来室人数	体調不良の来室…	けがなどの来室…
	137人 (前年度66人)	94人 (前年度51人)

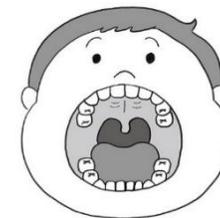
例年に比べて気温の変化が大きかったため、体温調節が難しく体調不良の人が多かったように感じます。梅雨になると湿度が高くなるため、より一層、体調管理に気を付けましょう。

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調をくずしがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



## 歯科健康診断結果 歯列・咬合に「2」についてのお知らせ

☆歯列・咬合とは…歯並びやかみ合わせのことです。



- ① 「食べ物を取り込み、食べる」機能
- ② 「表情をつくり、話す」機能
- ③ 「運動を支え、体のバランスをとる」機能

などに直接かかわっており、食生活のみでなく生活の質全体に関係しています。歯列・咬合の不正は、子どもの成長発育段階により、噛む・話す・呼吸する・体のバランスをとるなどの発達に影響が見られる場合があります、学校での学習にも影響がでる場合があります。

歯列・咬合の不正は、主に「反対咬合」「上顎前突」「歯数異常」「開咬」などがあります。

- 反対咬合…上下のかみ合わせが前後逆になることです。
- 上顎前突…上の前歯が前方に出ていることです。成長発育不全を起こしやすくなります。⇒この2つの症状は、発育の状況により、歯周病やむし歯のみでなく、飲み込みのときに舌を突き出すくせや口呼吸に関連することもあります。

○歯数異常…生まれつき歯の本数が少ない場合や歯ぐきの中にうまっている場合、本来生えてくる本数より多い場合などです。手術や矯正治療が必要な場合もあります。

○開咬…かみ合わせたときに前歯に上下のすき間ができることです。発音に問題がおき、サ行やタ行が発音しにくいなどの障害が起こる場合があります。原因が指しゃぶりなどのくせの場合、くせの中止や早い時点でくちびるの訓練を行うことにより、改善がみられる場合があります。

これらの症状については、発達段階や個々の症状の程度により、必要となる対応が異なります。それぞれの状況について、学校の健康相談等で確認することができますので、専門医を受診する前に必要に応じて学校へご相談ください。



# 6月4~10日は、歯と口の健康週間です



歯の病気を予防するには、清潔で健康な歯を保つことが大切です。そのため、毎日の歯のお手入れが欠かせません。磨き残しに注意したり、口や歯の仕組みを知ったりして、自分の歯を守るための工夫をしましょう。



## 歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

普通の歯ブラシ以外にも、口の中を清潔に出来るアイテムがあります。奥歯用歯ブラシ、フロス、糸ようじなど…。ぜひ活用してみてください♪



# 夏が近づいてきました！

気温が徐々に高くなり、蒸し暑い日も増えてきました。夏を元気に乗り切るために、今から体調を整えておきましょう。この時期から熱中症にも気を付けて日々過ごしていきましょう。



## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

## もうすぐ夏本番…暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

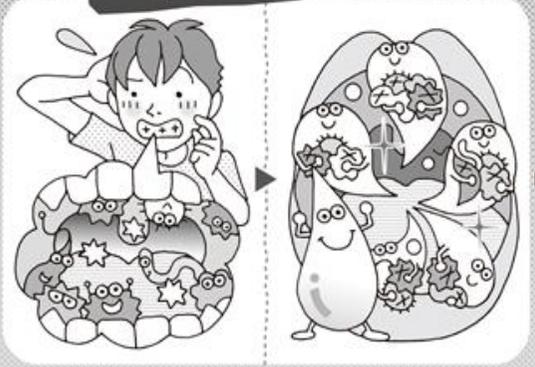


やや暑いところで、ややきついと感じるくらいがポイント！



本格的な暑さの前に頼り過ぎないように

### 細菌 vs だ液



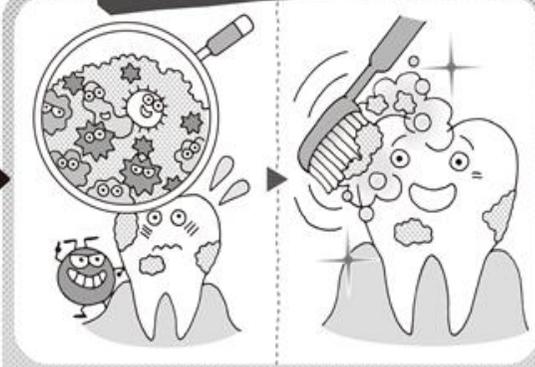
口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ  
だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

#### だ液はこんなにスゴイ！



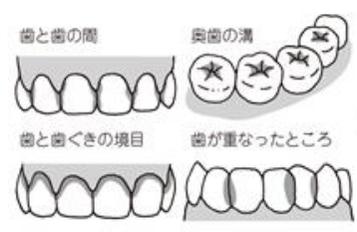
- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
  - 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる
- だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

### 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる  
歯垢はだ液や水で流れないので、歯みがきで取り除こう！

#### 歯みがきのポイント！



- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

### 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる  
歯医者さんで取ってもらおう！

#### 定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！  
歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りてもらいましょう

## 水泳学習に向けて、水着やゴーグルなど

準備もそろそろしておきましょう。

