

# 保健だより 6月

保健室から今月のひとこと  
1年の折り返し地点に入るよ。  
ちょっと振り返って自分を見つめてみよう。  
令和元年6月3日 南牧中保健室

梅雨入り前だというのに、5月は日本各地で暑くて大変でしたね。皆さん、体調、大丈夫ですか？  
「早寝・早起き・朝ご飯＆ノーメディア」を実行し、規則正しい生活リズムで梅雨の蒸し暑さをのりきりましょう！

## 6月の保健目標 ①歯と口の健康生活を実行しよう！ ②梅雨時の生活に注意しよう！

### 食べたら、みがく

食後はチャンスだぜ〜♪  
就寝中もね♪

朝食 昼食 夕食

食べた後と寝ている時はむし歯がでやすいんだね！

ココ大事！！

きちんとみがけてる？

### 歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

毛先が開いてきたら、こうかんしょ！

or

## 歯と口の健康週間

6月4日〜10日

### 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！

かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

### 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。

しっかり予防！

しっかり治す！

# 歯肉炎

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきているといわれますが、歯と口の病気は他にもあります。なかでも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

☆歯肉炎ってどんな病気？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。

☆どうすれば予防できる？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。

☆自分で治すことができる！

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてプヨプヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見ることがわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。

### 食べたら磨こう！

プラークは

✗

うがいでとはれない

細菌が

プラークを作る

毛先が

あたるように

**プロケア**  
歯科医院で行う  
歯みがき指導や  
予防処置

← 定期的な健診 →

**セルフケア**  
自宅でやる  
歯のお手入れ

あなたには、かりつけの  
歯科医院がありますか？  
むし歯がなくても定期的に受診し  
プロケアをしてもらいましょう！

# 「梅雨だる」&「かくれ梅雨だる」って聞いたことありますか？

昨年、首都圏在住の男女に企業がアンケートをとった結果、1年の中で天候ストレスを感じる季節は「梅雨(6月～7月)」を挙げた人が最も多く、約6割(59.5%)が、梅雨特有の不調「梅雨だる」を実感しているという結果に。

症状:「だるい(65.4%)」、「ゆううつな気分(39.6%)」、「身体が重い(30.5%)」、「やる気がしない(27.8%)」  
「疲労感(25.5%)」、さらに「肩がこる」「頭痛」「冷えを感じる」など。

※「梅雨だる」実感者は6割。実感していない人も3人に1人は「かくれ梅雨だる」の可能性がります。

まずは、規則正しい生活と水分補給、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、衣類の調節など、実行してみましょう。

そして、食事も大切です。

「梅雨だる」解消に向けた食事のポイント 次のようなものを食べて疲れをとり、梅雨だるを乗り切りましょう。

ビタミンB群 (疲労感、体力不足を予防)	カルシウム (ストレスを緩和)	亜鉛 (免疫力の低下を予防)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉</li> <li>・ うなぎ</li> <li>・ ナッツ類</li> <li>・ あさり</li> <li>・ かつお</li> <li>・ 菜の花</li> <li>・ ほうれん草</li> <li>・ レバー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大豆、大豆製品</li> <li>・ 煮干、小魚</li> <li>・ 小松菜</li> <li>・ ブロッコリー</li> <li>・ モロヘイヤ</li> <li>・ チーズ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ はまぐり</li> <li>・ うなぎ</li> <li>・ 牡蠣</li> <li>・ 卵</li> <li>・ 牛肉</li> <li>・ 大豆、大豆製品</li> <li>・ レバー</li> </ul>

## ●健康診断実施中

- ① 検尿結果: 全員異常なし
- ② 貧血検査: 全員異常なし
- ③ 歯科検査: 要受診のむし歯・歯周病・歯石なし  
歯肉炎(G0)4人、むし歯の観察歯C01人  
歯科はすべての項目で去年より良い結果でした。

7月に「健康の記録」で個々の健康診断結果を渡します。気になることがあったらいつでも連絡してください。

## ●健康診断後の受診も進んでいます。

- ①眼科・2人受診済
- ②内科関係: 夏休みに受診予定



## ●6～7月の保健関係行事(予定)

- 6/ 5(木) 南中との交流
- 6/ 6(木) 良い歯のコンクール・ポスター表彰式
- 6/10(月) 2年生食育 6校時(スポーツ栄養)  
講師: 管理栄養士 上田尚美先生
- 6/12(水) 1年生尾瀬学校
- 6/13(木) スクールカウンセラー来校日
- 6/17～21 生活チェックウイーク③
- 6/19(火) 「家族でいただきます」の日(毎月19日)
- 6/24(月) 1年生心臓検診
- 6/25(火) // 希望者 レントゲン撮影
- 6月中(クラスごとに日程を設定) 歯科保健指導  
1年生「よく噛んで食べよう！」  
2年生「歯垢から歯を守ろう！」  
3年生「歯周病から歯を守り一生自分の歯で食べよう！」
- 7月2日(火)6校時学校保健委員会(生徒全員)  
「生涯を通じた健康づくり～生活習慣病予防」  
// 15:30 「早寝早起き朝ご飯」推進会議
- ◎6月は「食育月間」家族で食べる機会を増やそう！

## ●歯と口の健康啓発コンクール

- ◎ポスター 学校代表  
1年 石井秀 さん  
作品→  
○校内佳作: 保健委員会の皆さん
- ◎標語 学校代表 3年 井上稔々香 さん  
「白い歯で 運ぶ幸せ あなたにも」  
○校内佳作  
3年 石井希さん  
「笑ってごらん キラキラ輝る 歯と笑顔」  
1年 林幸之介さん  
「いまの歯で 一生笑おう どんな時も」
- ◎よい歯の生徒代表  
3年 石井稜斗 さん 3年 磯貝明輝 さん  
6月6日(木)に富岡甘楽口腔保健センターで行われる良い歯のコンクールに参加します。



★連絡 熱中症予防のため、水筒を持参しているところですが、夏期は特に衛生管理に気をつけてください。  
毎日、よくすすぎ、柄つきブラシ等によく洗い、定期的にポット洗浄剤などで雑菌の繁殖をおさえてください。