



令和6年7月8日(月)
仙台市立東華中学校
保健室 No.5

もうすぐ夏休みが始まりますね。蒸し暑い日が続いており、疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。夏休みはゆっくり休養する時間を作るとともに、規則正しい生活を心掛けて、体と心を整える期間にしてください。こまめな水分補給も忘れずに！

夏休み、〇〇の時間は
ずらさない。



定期健康診断の結果をお知らせします

すべての健康診断が終わり、本日「健康の記録」を配付しました。どれくらい身長が伸びているか、視力は悪化していないかなど、自身の体について、よく確認してみてください。また、身長と体重の測定結果を「成長曲線」のグラフに記入し、成長の様子や身長と体重のバランスを確認しましょう。

《保護者の皆さまへ》

内容をご確認いただきましたら、該当学年の保護者の欄に押印し、担任に提出をお願いいたします。

回収締切り：7月12日（金）



受診が必要な場合は、時間に余裕のある夏休みに、計画を立てて、受診することをお勧めします。

特に歯科は、かかりつけ医を定期的に受診して「むし歯予防」に役立てましょう。

今年度の歯科検診では、「脱灰（だっかい）」傾向にあると指摘された人が多くいました。私たちの口内では、歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

むし菌は、糖質をえさにして、ネバネバしたプラークという物質を作り、その中で増殖しながら酸を作り出します。その酸によって、歯の表面のエナメル質からカルシウムやリンが溶け出してしまふことを「脱灰」と言います。「再石灰化」は、脱灰によって溶け出したカルシウムやリンが唾液によって再び歯に取り込まれ、歯の表面のエナメル質に戻ることで、脱灰と再石灰化が同じ程度で繰り返されている間は、健康な歯が保たれます。

歯は常に脱灰と再石灰化を繰り返してバランスを取っていますが、磨き残しが多かったり、お菓子を頻りに食べたりすると、むし菌が増殖し、脱灰が促進されてしまいます。また、口呼吸で唾液が乾燥してしまうことにより、脱灰が促進されることもあります。

お菓子などの食べ物は食べ過ぎないように意識していても、フレーバー飲料やスポーツ飲料、乳酸菌飲料などはそれ程意識せず、頻りに飲んでいるという人もいるかもしれません。これらの飲料にも糖分が相当量含まれていますので、時間をかけて少しずつ飲むときは、水やお茶にしたり、スポーツ飲料は薄めて飲んだりするなど、歯の健康についても意識してみてください。

上手な歯みがきの心得

丁寧に正しい歯みがきが大切です。

脱灰傾向であっても、適切な歯みがきで、健康な歯に戻すことができます。

○歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ちます。

○毛先が歯から離れないようにしながら、小刻みに動かします。

○「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」は磨き残しが多いので、特に注意。

○歯並びの悪いところは、ブラシを縦にしたり、先の方を細かく動かしたりして、磨き残しがないように。

○1日1回でも良いので、鏡を見ながら、1本1本丁寧に磨くことを心掛けましょう。

○デンタルフロスを使うことも効果的です。



実は、熱中症になる人が多いのは、真夏よりも、暑くなり始める時期。体が暑さに慣れていないため、うまく順応することができないのです。さらに気温が低くても、湿度が高いときは要注意！

こまめな水分補給、適切な休養を心掛けて、熱中症を予防しましょう。