

# ほけんだより 6月

仙台市立生出中学校  
令和6年6月3日  
No.5

## ●今月の保健目標● 歯の健康に努めよう

もうすぐ梅雨の時期です。湿度も気温も高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調も崩しやすくなります。6月は中総体や中間考査などがあり大忙しですが、体調管理も忘れず行ってください。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

### 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

### 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特に丁寧にみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように

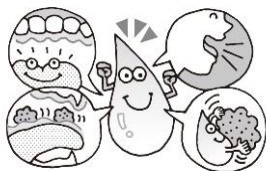


毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいた頃には重度まで進行していることも。歯を守るために歯磨きで歯垢を取ることが何よりも大切です。

### ～口の中の魔法の水「だ液」に注目～

#### だ液の働き



- 口の中を守り、動きをスムーズにする
- 食べ物を柔らかくする
- 味を感じる
- 口の中の汚れを洗い流す
- むし歯を予防する



だ液は「だ液腺」から出てきます。だ液腺は、耳の下の耳下腺や、舌の下の舌下腺にあります。

#### だ液をたくさん出すために…

- 食事のときによく噛んで食べる
- 水分を摂ること
- たくさん話し、口や舌の筋肉を動かすこと
- ストレスをためないこと



5～10回  
やさしく回す



指の腹で  
5～10回押し上げる

こんな  
マッサージも  
オススメ！

## ⚠️ 食中毒にも注意しましょう ⚠️

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が発生する好条件と言えます。細菌を食べ物や飲み物に寄せ付けないための食中毒予防3原則を紹介します。

### つけない



手・調理器具・材料  
などをよく洗う

### ふやさない



調理したものを  
はやめに食べる

### やっつける



食べ物に  
きちんと火を通す



## 熱中症の季節がやってきます

中総体が近くなり、部活動の練習にも熱が入ってきました。運動量の増加に加え、気温が高くなってきたことや日差しが強くなってきたことで、体力の消耗が大きくなります。また、今の時期は気温の上昇に体がまだ慣れていないことなどが重なり、熱中症になりやすい時期と言われています。

## 熱中症は予防が大切！（環境省リーフレットより）

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

水分を  
こまめにとる

日傘・帽子で  
直射日光を避ける

日陰を利用する

### 熱中症の予防法

涼しい服装をする

こまめに休憩をとる

暑いときは  
無理をしない



少しずつ暑さに慣れよう

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってこないそうです。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手いかかず、熱中症で倒れる人が多くなるそうです。熱中症予防に努め、練習に励んでください。

**頑張れ！！ 生出中生！！**