



# ほんわか

令和6年7月2日  
ほけんだより  
小松市立芦城中学校

先月から芦城中学校では冷房が入りはじめ、暑い日も涼しい環境で快適に授業を受けることができます。しかし、本格的に暑くなる前に暑さに慣れておくこと(暑熱順化)が暑い夏を乗り切るポイントとなるので、水分(塩分)を取りつつ、運動や入浴で汗をかきましょう。また、じめじめした梅雨の時期は湿度が非常に高く、体から汗をうまく出すことができなくなるため、体に熱がこもりやすく体調を崩す人が出てきます。こんな時期こそ、**規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動**で乗り切りましょう！



ところで、**みなさん、水筒は持ってきていますか？**毎日忘れずに水筒を持ってきて、こまめに水分補給をするようにしましょう。(感染予防のため、学校の冷水機は引きつづき直接飲むことはできません。水筒に入れて飲みましょう。水筒を忘れてしまった場合は、保健室や職員室に紙コップを用意してありますので、取りに来てください。)

スポーツドリンクを学校に持ってきて良いです。

## 上手に飲もう！スポーツドリンク

熱中症対策のため水分補給は大切です。汗として体から出る水分の中には塩分も含まれているため、飲む水分にも適度に塩分が含まれている必要があります。

しかし市販のスポーツドリンクをそのまま飲むと糖分のとりすぎになってしまいます。

そこで、お勧めしたいのが・・・

水筒の中身を「**スポーツドリンク半分+水半分+塩少々**」にすることです。

普通の状態ですとあまりおいしく感じないかもしれませんが、汗をかいた体にはおいしく感じます。上手に水分をとって、暑い夏を乗りきりましょう。

※水筒にスポーツドリンクを入れる際は、スポーツドリンク対応の水筒かどうかを確認してください。未対応のものに入ると、中毒を起こす恐れがあります。



ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?  
ゴクッゴクッ... ふう～  
残った分は明日飲もう

ストップ!  
そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、その細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

7月の保健目標

## 夏を健康に過ごそう



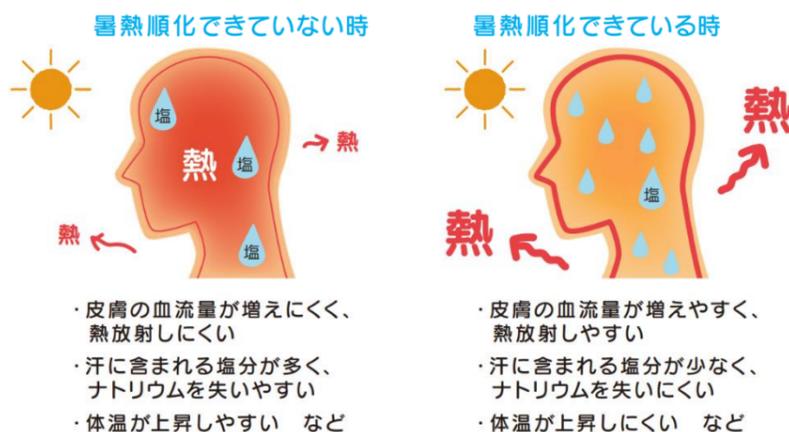
### 暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

### 暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

#### 暑熱順化による体の変化



#### 熱中症になりやすい状態

#### 熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

#### 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<b>ウォーキング・ジョギング</b> (帰宅時に一駅分歩くなど) ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	<b>サイクリング</b> 運動目安 30分 頻度目安 週3回
<b>適度な運動</b> (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの) 運動目安 30分 頻度目安 週5回～毎日	<b>入浴</b> (シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 頻度目安 2日に1回

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。



<https://www.netsuzero.jp/learning/le15> より



6月の保健目標は

## 歯の健康を守ろう

でした



○歯科検診(4月16日)の結果 (ピンクのお知らせカードの受診のおすすめ欄に○のある生徒の割合)

( )は 昨年度の割合	むし歯のある者		むし歯に なりそうな 歯がある者	歯垢	歯肉	歯列・咬合
	乳歯	永久歯				
1年	7.3%	17.9%	8.6%	6.6%	6.0%	7.9%
2年	1.8%	18.3%	7.1%	8.3%	4.7%	13.0%
3年	0.7%	15.1%	5.8%	10.8%	6.5%	10.8%
全体	3.3%(2.9)	17.2%(24.8)	7.2%(12.7)	8.5%(17.5)	5.7%(10.3)	10.7%(14)

昨年度と今年度の割合を比べてみると、乳歯のむし歯以外すべての割合が低く、口腔環境が良くなっていることが分かります。

芦城中学校では今年度も、生徒一人ひとりが歯や口腔を大切にしようという意識を持つことにより、自分自身の健康習慣を見つめなおす機会になればよいと考え、**歯科治療率 100%**を目指しています。ピンクのお知らせカードの受診のおすすめ欄に○のあった人は早期に受診しましょう。



# 今年度も 歯科治療率 100% を目指します！

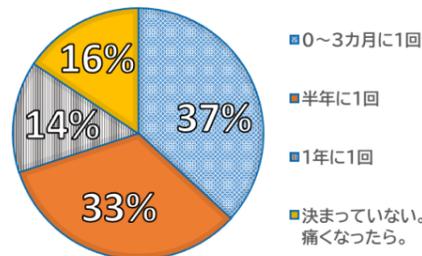
## ○ 歯科治療率【むし歯・歯垢・歯肉炎・歯列咬合など】（7月1日現在）

	1年	2年	3年	計
お知らせカードを渡した人数	44	51	33	128
治療した人数	24	20	8	52
治療率	54.5%	39.2%	24.2%	40.6%

3カ月～半年に一度、  
歯科医を受診しよう！

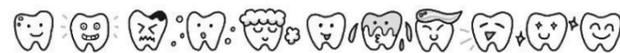


### 歯科医受診の頻度は？（1・2年対象）



歯科検診の結果、今年度は昨年度より歯科医受診を勧められた人数が少なかったです（昨年度189人）。1・2年生に歯科医受診の頻度を質問したところ、約7割の生徒が3ヶ月～半年に一度行っていると答えました。定期的にメンテナンスを受けることで、きれいな歯・口腔を保っている人が増えたようです。これからも**毎日の自分でのケア**と**定期的な歯科医でのケア**できれいな歯・口腔を保っていきましょう。

## ○ ミニ健康指導を行いました



6月4日は「むし歯予防デー」です。むし歯予防デーのある6月は、いつもより歯と口を大切に考える月です。そのため、芦城中学校では1・2年生を対象にした歯・口腔のミニ健康指導を朝自習の時間に行いました。「歯を大切にすることは分かるけど、、、口ってなあに？何をすればよいの？」という人のために、今回は「歯肉」をテーマにしました。歯垢と歯肉炎の関係や、歯磨きの仕方、たばこの歯と口への影響などについてお話ししました。



### ☆ 生徒の感想

たばこは肺などだけに害があると思っていただけ、歯や歯茎が黒くなってしまうことも知ることができました。

歯磨きするときにはいつもスマホとかを見ながらしてるので、歯のどこをどれくらい磨いてるかとか歯ブラシのどの面を使って磨くかを意識して歯磨きをしようと思いました。

今日の健康指導を通して、毎日の歯磨きをしっかりとしないと歯肉炎や歯周病になりやすいと分かりました。歯磨きをするときは“ながら”をするのではなく、鏡を見ながら歯ブラシのつま先・わき・かかとを意識して歯磨きをするとういこと分かりました。私はむし歯がないけど1年に1回歯医者に行く程度なので、自分で予約して3か月に1回プロに口のメンテナンスをしてもらいたいです。今日の健康指導で改めて歯はとても大切だと分かりました。

20歳になったら法律でたばこは禁止されませんが、たばこは「百害あって一利なし」といわれていますが、吸うことがダメなのではなく、たばこの自分の体への影響と、周りへの影響を知らずに吸うことがよくないのです。しっかり、学んだ上で20歳になったら、吸うか吸わないか判断しましょう。

自分の歯磨きの仕方はどうかと考えたとき、少し磨きが甘かったと感じました。もっと自分の歯のことを考えて定期的に歯医者に行ってみてもらおうと思います。

自分はお菓子をダラダラたべたりジュースをゆっくり飲んだりしていたのでこれからは早く済ませようと思いました。

歯肉炎・歯周炎になるまでの過程や、それらにならないための予防策を知ることができたのでよかったです。早速、今日の歯磨きから磨き方を意識していきたい。

## ○ 歯と口の保健検定を行いました



保健検定結果発表！  
1位 3-1 86.4 (平均点 100点が一番多か. たクラスは?)  
2位 2-3 72.6 (3-1の12人でした!)  
3位 3-3 72.5 (これから歯を大切にしていきたいと思います!)  
4位 3-2 70.9  
5位 2-2 70.3

1年保健委員作成

保健委員3年生が「保健委員会だより」を作成し、その内容に沿った試験問題を保健委員会2年生が作り、全学年で保健検定を実施しました。

どのクラスも良くできており、100点をとった人がたくさんいました。

## 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、歯にくっ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。

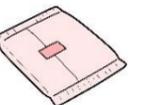
そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

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



## 各学年トイレに生理用品を設置しています



令和3年度の2学期からトイレに生理用品を設置しています。1年生には4月の身体測定時に設置理由や生理について話をしました。トイレに生理用品があると、いつでも使用できるので生徒にはなかなか好評です。トイレ掃除の生徒が週に数回補充してくれています。

ありがとうございます！

今年度も、小松市校下女性協議会より生理用品の寄附がありました。

生理はすべての女性になるもので、恥ずかしがったり、隠したりする必要はありません。困っていることや悩みがあったら、家族や友達、先生に話してください。



