

ほけんだより 7月

千葉市立末広中学校 <7月の保健指導②> R7. 7. 15 (火)

【保健目標】
夏の健康管理をしよう！

【夏休み企画】アウトメディアチャレンジ
「夏休みのしおり」に記入しましょう！

猛暑 をのりきる強い味方 **いい汗** をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

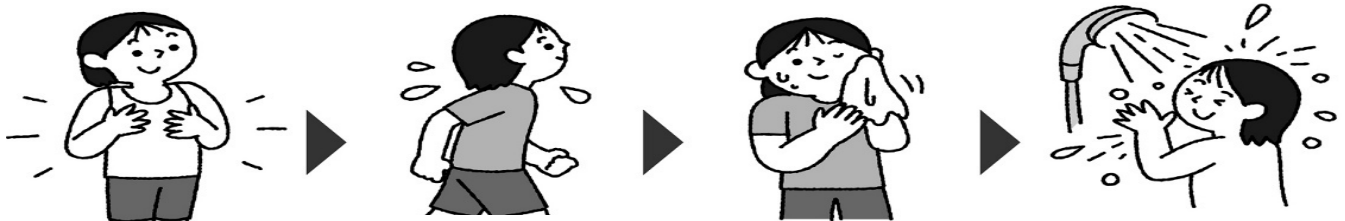
- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。いい汗をかける生活を習慣にしましょう！

汗の始末と体の清潔



夏も下着を着よう

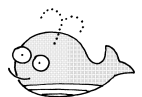
汗をかいたら

こまめにふいて

シャワーでさっぱり
& 着替え

下着は、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。そのおかげで、「体温を上手に調整できる」「肌を清潔に保てる」「ニオイや黄ばみを防げる」といった役割をしてくれます。汗冷え対策や清潔を保つためにも夏でも下着を着て、こまめに汗を拭いたり、着替えたりすることをおすすめします。

【夏休み中、困ったときの相談先】 何か心配なことが起こった時、一人で抱え込まず、おうちの人、学校の先生や信頼できる所に相談しましょう。各学年のしおりにも相談先が載っています。併せて見てください。



*Link(リンク)千葉市子ども・若者総合支援センター Tel050-3775-2581 *千葉県警
少年センターTel 0120-783497、マザーズコンフォート(女性のための相談) Tel 043-254-1788
*SNS やラインの相談(次のワードで検索):「チャイルドライン」「SNS 相談@千葉」「生きづらびっと」

口腔衛生指導報告

6月27日(金)に千葉市教育委員会より歯科衛生士の先生3名をお招きし、1年生とE組の生徒たちが、歯と口の健康の重要性を学びました。

学習の内容と生徒の感想の一部を紹介します。

★大人の歯みがきをマスターしよう★ ～ 歯肉炎の予防を意識した歯みがき ～

「歯周病は、日本人が歯を失う原因の第一位！！」ですが、初期の歯肉炎は、1週間から10日のていねいな歯みがきで治すことができます。しかし、2、3日怠るとまた、歯肉炎になってしまいます。

この夏休み中も、「食べたら、歯みがき」をルーティーンにして、生涯、自分の歯で、話して、食べて、笑って生活できるようにしましょう！

【歯周病って??】歯垢（細菌のかたまり）の中の歯周病菌が毒を出すと歯周病になります。

現在の中学生の平均寿命の予測は107歳。あと95年ぐらい使う歯と歯肉の健康は、毎日のあなたの習慣やケアで決まります。



<歯みがきのポイント>

- ① 鉛筆を持つように歯ブラシを持つ。
- ② 歯ぐきの境目・歯と歯の間に歯ブラシを当てる。
- ③ やさしい力で小さく動かす。縦みがきもする。
- ④ 歯ブラシの毛先が当たっている場所・動きを鏡で確認する。

<歯みがき剤の使い方>

- ① フッ素入りの歯みがき剤を使う。
- ② 歯みがき剤の量は、歯ブラシに1.5cmぐらい。
- ③ 全部の歯にこすりつけてからみがく。
- ④ うがいは少量の水で1回だけ。
(歯みがき後1時間は飲食しない)

【授業後の感想】

- ・意外と健康な歯肉ではなくて、びっくりした。歯みがきを大切にしたい。
- ・歯と歯肉の間がみがけていなかったの、そこを重点的にみがきたい。
- ・歯肉がプクッとしているところがあったから、そこを中心に歯みがきをする。
- ・今までしっかりみがいた「つもり」でも、みがけていなかったりすることがわかった。みがき残しがないようにしたい。
- ・初期の歯肉炎はしっかり歯みがきをしたら治せると知ったので、毎日、しっかり歯みがきをして、健康な歯を保ちたい。
- ・ただみがくだけではなく、歯と歯肉の境目などを意識してみがきたい。
- ・歯周病になると、全身の病気につながると聞いてびっくりした。
- ・歯みがき後のうがいは一回というのは、初耳だった。
- ・習った歯みがきをしたらツルツルになった。
- ・おいしいちゃんになっても、自分の歯でいられるようにがんばる。

【一週間後の感想】

- ・歯肉炎の部分が減ったと思う。これからも実行していきたい。
- ・前より歯肉の色がピンクになってよかった。
- ・前回よりよくなってきた。利き手の届きづらい場所はこれからも意識する。
- ・歯と歯肉の境目に歯ブラシを当てることを意識したら効果があった感じがした。
- ・しっかり歯みがきをしたら、1週間で歯肉炎が治ったのでびっくりした。

