

保健だより 6月

今月の保健目標

「歯の健康を考えよう」

令和6年6月8日

埼玉平成中学校 保健室



6月に入り、蒸し暑い日が多くなってきました。先日行われた体育祭も晴れて暑い中でしたが、よく頑張りましたね。100m走から始まり、最後のソーラン節まで素晴らしかったです！これから本格的に暑い日々となっていきますので、こまめな水分補給を意識して、熱中症対策を行っていきましょう！



天気予報をチェックしよう！

衣替え期間が6月1日の前後1ヶ月となり、5月から夏服を着ている生徒も多く見られました。6月は曇りや雨の日が多くなり、「梅雨寒」といって予想外に気温が下がることがあります。梅雨寒の日や電車など冷房がきいているところでは、肌寒く感じることもあるかもしれません。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることもあり、熱中症に警戒が必要です。

その日・その時の天候（気温・湿度）や行動予定に合わせて、体温調節ができるように下着やカーディガンなどの服装で調整しましょう。



熱中症情報 毎日更新中

今年も「今日の熱中症注意報」を始められています。気温・湿度・WBGT（暑さ指数）から熱中症の危険度をお知らせしています。保健室前に掲示しているので、毎日の体調管理のために確認して、熱中症を予防しましょう。

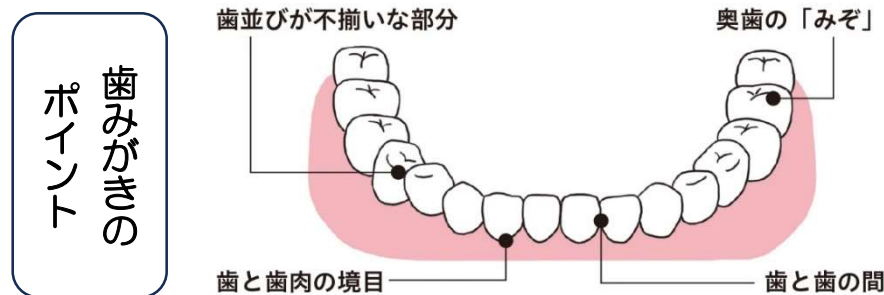


6月は『歯の健康を考えよう』

歯は全部で何本あるか知っていますか？

正解は28本！（親知らずを含まない）

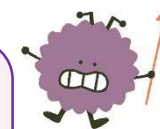
それぞれの歯には役割があり、形や大きさも異なります。1本欠けるだけで食べることに影響することも…。1本1本の歯を意識してみることができるといいですね！



気になる？ 口臭について

自分では気づきにくい面もある「口臭」。その主な原因としては、以下のようなものがあるとされています。

- ◆ 朝起きた直後や空腹時など、誰にでもあるもの（生理的口臭）
- ◆ ニンニクやネギなど、臭いの強い食べ物によるもの
- ◆ 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- ◆ 緊張やストレス、不規則な生活から唾液の減少によるもの



他にも、実際には口臭がないのにあると思込み、過度に気にしてしまうケース（心因性口臭）もあります。口臭は一時的なものであればそれほど心配はいりませんが、上記の理由にもあげたように歯周病などの病気のサインの場合もあります。気になる場合は、歯科医院での相談・受診をおすすめします。

また、歯や口の中の清潔が重要であることは言うまでもありません。まずは、歯みがきをはじめ自分のケアが十分にできているか、チェックすることも忘れないようにしましょう。

—————☆保健室前でも歯についての掲示をしています！そこで皆さんにクイズ！☆—————

Q.ペットボトルの炭酸飲料にはどのくらいの砂糖が入っているのでしょうか？

答えは、保健室前に確認しに来てね。

