

ほけんだより 6月

船橋市立宮本中学校
保健室
令和4年6月1日

梅雨真っ只中、じめじめしてすっきりしませんね。雨の日は体調不良を訴えて保健室に来室する生徒が増えています。肌寒く感じる日もあれば、梅雨の合間で気温が上がる日もありますが、そんなお天気に負けないような健康な体を作ってほしいと思います。

この季節にきれいに咲くのが、紫陽花(あじさい)です。あじさいは、育つ土の性質によって花の色が変わるそうです。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるそうなので、今度見かけたら少し注目してみてくださいね。ゆううつな雨の日に小さな楽しみが見つかりますように♪



6月の健康診断

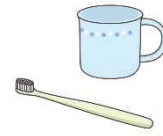
日	曜	検査項目	当該学年	時間	気をつけること
6/23	木	歯科検診	全学年	9:00~	<ul style="list-style-type: none"> 当日の朝は丁寧に歯磨きをする。 検診の時、歯科医の先生に挨拶をする。

暑くなってきたときに注意!

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなってきたときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。

熱中症予防のポイント

- 暑さを避ける**
外出時は、暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をする。
涼しい服装を心掛ける。
- 適宜マスクをはずす**
気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要。
屋外で人とほとんど会話をしない場合は、マスクは不要です。
- こまめに水分補給をする**
のどが渇く前に、こまめに水分補給をする(目安は一日あたり1.2リットル)。
たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給する。



8020運動



「8020(ハチマルニイマル)運動」は80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標とした歯の健康づくり運動のことです。1989年に始まってから、約30年が経ちました。

ではここで、歯に関するクイズです!

日本で8020を達成している人は、どのくらいいるでしょうか?

- 10人に1人
- 5人に1人
- 2人に1人

(正解は・・・ほけんだよりの右下に書いてあります。)

この運動が始まってから、だんだんとむし歯予防や歯周病の進行を抑えるよう努力をする人が増え、その結果、歯を失う人が少しずつ減ってきました。

具体的には、歯医者さんで定期検診を受けたり、歯間ブラシやフロス、洗口液、舌磨きなど歯みがき以外のセルフケア製品を使用するようになったことも挙げられます。

歯や口腔の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響する重要なことです。

「8020(ハチマルニイマル)」80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指し、この機会に歯と口の健康について見直していきたいですね。もっと知りたい人は『レッツ8020』で検索してみましょう。



保健委員会

保健委員会ではハンカチチェックを行っています。ハンカチを持ってきていても、使うときにポケットに入っていないと意味がなくなってしまいます。毎日、清潔なハンカチで手を拭くようにしましょう。

保健室より 汗をかきやすい季節になってきました。手を拭くハンカチとは別で、汗拭きタオルを持ってくるのもおすすめです!



この運動がスタートして30年経ちました。80歳になっても20本以上の歯を保つことは、健康な生活を送るために大切なことです。ぜひ、毎日の歯磨きや検診に積極的に参加してください。