

# ほけんだより 6月

伊勢崎市立赤堀中学校  
令和6年6月3日

梅雨の季節になりました。梅雨ときは、じめじめした蒸し暑い日があるかと思うと、朝方はひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には真夏のような日差しが照りつけ、気温が上昇することもあります。そのため、天気や気温の変化に対応しきれず、体長を崩してしまう人が多く見られます。テスト勉強や部活など日々の疲れも出てくる頃でしょう。睡眠・食事をしっかりととり、元気に梅雨を乗り切りましょう。



## 6月の保健目標

感染症・熱中症を予防しよう

歯と口の健康について考えよう

体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。水筒を忘れず持ってきて、こまめに水分補給をしてください。また、睡眠不足や朝食を食べないといった生活習慣も大きく影響します。自分の生活を見直し、熱中症の予防を心がけましょう。

**雨天でも室内でも 油断大敵！**



**こまめに休養と水分補給をしよう。**



**マスク熱中症に注意！！**

日差しの強い日や気温が高い日でも、運動中にマスクをつけたままの人を多く見かけます。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。熱中症のリスクを考え、適宜マスクをはずして活動しましょう。

## STOP！歯周病・・・いつまでも健康な歯を守ろう・・・

歯科検診が終わった後、「受診のおすすめ」をもらった人はきちんと歯医者さんへ行きましたか？もらっていない人も半年に1回程度は歯医者さんへ行き、定期検診を受けることをおすすめします。1度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

### 歯の役割

- ものを噛む
- 歯ごたえを楽しむ
- 表情をつくる
- 発音を助ける
- 姿勢を保つ



### 歯ブラシを長期間交換しないと・・・

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

