



令和7年6月2日
一宮市立千秋中学校

これからジメジメした蒸し暑い日が続きます。体調をくずしたり、熱中症になったりしやすい時期ですので、健康管理に注意しましょう。また、雨の日は道路や床がすべりやすく、視界も悪くなります。時間と心にゆとりを持って、安全に過ごしましょう。

6月の保健目標 「歯と歯肉を大切にしよう」

■ むし歯のできるメカニズム

口の中にはミュータンス菌などのむし歯の原因となる細菌がいます。歯の表面に付着した歯垢は細菌のかたまりです。細菌は歯垢の中の糖質を栄養にして酸を作り出します。そうしてできた酸が、歯のエナメル質を溶かして歯に穴をあけてしまいます。それがむし歯です。糖質は、甘いおやつだけではなくアイスやドリンクにもたくさん含まれているので注意が必要です。

■ だ液ははたらきものなんだね

だ液には、右のようなたくさんのはたらきがあります。ところが、寝ている間はだ液の分泌量が少なくなるので、食べ物のカスや細菌を洗い流すことができにくく、細菌が増殖します。口の中は、むし歯になりやすい環境になってしまいます。ですので、夜寝る前に歯垢をきれいに落とし、細菌のエサとなる糖質を除去することが、むし歯予防にはとても大切です。夜は鏡を見て細かくていねいにみがきましょう。

【だ液のはたらき】
○ 消化を助ける
○ そしゃく、飲み込みの補助
○ 口の中を湿らせて発音をスムーズに
○ 食べ物を溶かし、舌で味覚を感じさせる
○ 食べ物のカスや細菌を洗い流す
○ 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する

また、食べ物をよくかんでゆっくり食べると口の中ではたくさんのだ液が分泌されます。「ひと口30回」を目標にかむ回数を増やすことを意識しましょう。



■ フッ素の底力！

フッ素は、自然の中に広く分布している元素の一つです。私たちが食べたり飲んだりするものの中にも、微量に含まれています。そして、このフッ素にはエナメル質を強化し、むし歯になりにくい歯にしてくれるはたらきがあります。

- ① 家庭での歯みがきでは、フッ化物入りの歯磨き剤の使用をおすすめします。
- ② 定期的に歯科受診することで、フッ素を歯に塗ってもらうのも効果があります。

■ 歯科受診のおすすめ

今月は、歯科検診が予定されています。「歯科受診のおすすめ」をもらったら、できるだけ早く歯科医院で受診してください。歯科医院では、歯の異常や病気だけではなく、口の中のケアの仕方についてもアドバイスしてもらえますので、「歯科受診のおすすめ」をもらわなかった人も、半年に一度は定期検診を受けることをおすすめします。一生に一度しか生えかわらない歯は、一生の宝物です。ずっと先までしっかりと食べることができるよう、歯を大切に作る習慣をつけましょう。

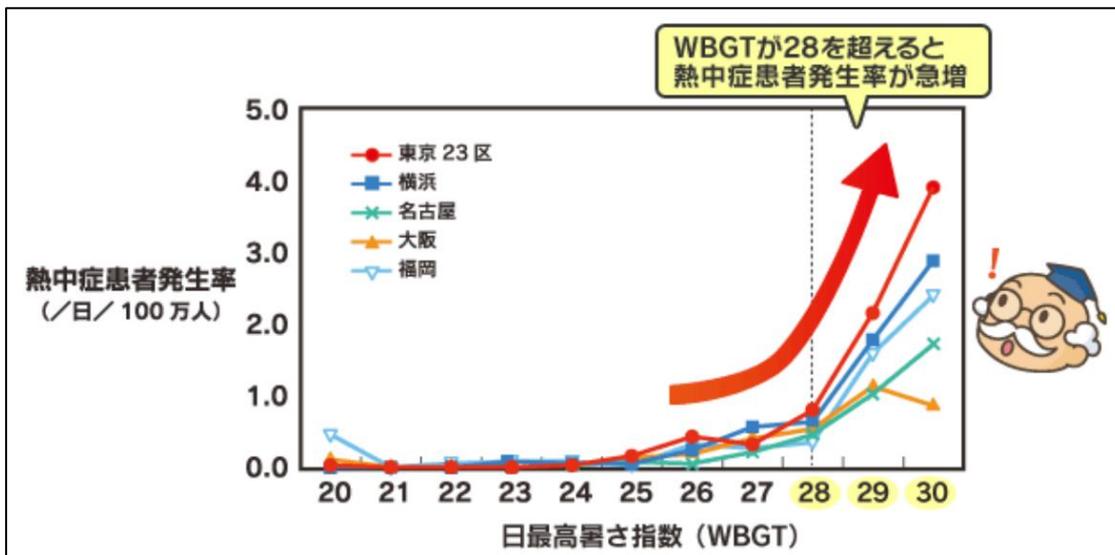
熱中症予防は大丈夫？

これから、暑さ指数（WBGT）が25を超えるような蒸し暑い日が続きます。こんな時期に気をつけたいのが熱中症です。

■「暑さ指数(WBGT)」を知っていますか？

WBGTとは、暑さ指数のことです。熱中症予防のためにアメリカで考えられた指標です。
【WBGT 指標の目安】

21 未満	ほぼ安全（適宜水分補給）
21 以上 25 未満	注意（積極的に水分・塩分補給）
25 以上 28 未満	警戒（30分程度で休憩、水分補給）
28 以上 31 未満	嚴重警戒（10～20分で休憩、水分補給、激しい運動不可）
31 以上	運動中止



上の「日最高暑さ指数」のグラフから、暑さ指数（WBGT）が28（嚴重警戒）を超えると、熱中症患者が著しく増加していることがわかります。

校内では、職員室西側の廊下、屋内運動場、武道場に暑さ指数を示しています。その時の指数を確認して、熱中症予防に役立てましょう。

紫外線予防

一年のうちで紫外線量がピークに達するのは7～8月ですが、その次に多いのが5～6月です。雨の日が多い6月の紫外線量は5月とほぼ同じだそうです。

紫外線から肌を守ってくれるのは、帽子や日傘、日焼け止めです。日焼け止めを塗る習慣をつけましょう。



6月の予定

6/5(木)	内科検診	1-3(女子)、1-4・5
6/12(木)	歯科検診	特、2-1・2、3年生
	耳鼻科検診	抽出者
6/18(水)	眼科検診	1年生、抽出者
6/26(木)	歯科検診	1年生、2-3・4