



令和8年6月1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もって、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(しこう)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、食べかすや細菌を洗い流すことができず、細菌が増殖します。むし歯予防には、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、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。デンタルフロスを使って歯と歯の間や歯と歯肉の間の歯垢を落とせるとよいですね。

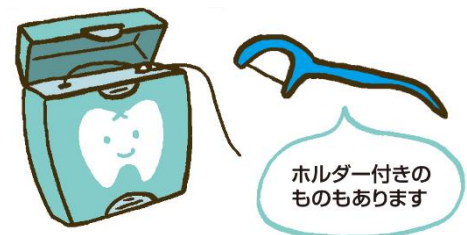
【だ液のはたらき】

- 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
- 食べかすや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する

■ 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。

〈デンタルフロス〉



歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

- ① 家庭での歯みがきでは、フッ化物入りの歯みが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。ずっと先までなんでも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。

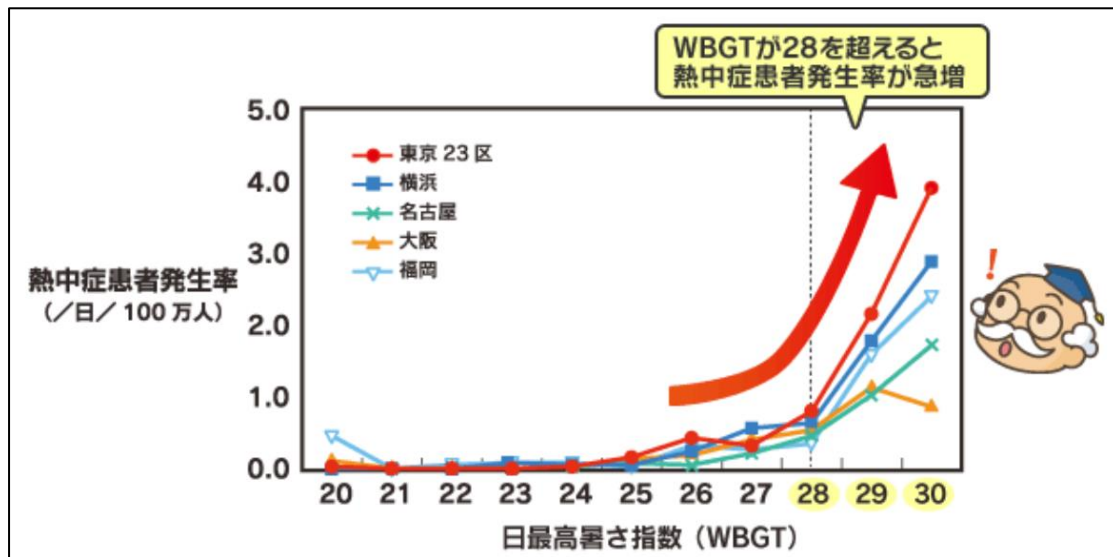
熱中症予防は大丈夫？

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。

廊下は走りません

廊下を走る人がいます。急ぎたい気持ちはわかりますが、滑って転んだり、人と接触したりすることがあります。自分は大丈夫だったとしても、人にけがをさせてしまうこともあります。

湿度が高い日は、廊下が結露して非常に滑りやすくなります。歩幅をせまめにゆっくり歩くよう、心に余裕をもちましょう。



6月の予定

6/ 2 (火)	尿検査③	
6/11(木)	歯科検診①	3年生、2年生前半
6/11(木)	内科検診⑤	1年生前半
6/18(木)	歯科検診②	1年生、2年生後半
6/25(木)	耳鼻科検診	抽出者