

# ほけんだより 6月

蓮田市立蓮田南中学校  
保健室  
令和3年6月1日  
No. 3

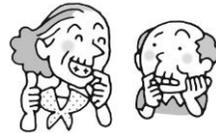
西日本では記録的に早く梅雨入りしましたが、関東もまもなく梅雨入りとなりそうです。蒸し暑い日が増え、熱中症の危険も高まります。こまめな水分補給など予防を心がけ、体調管理に努めましょう。



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

### 「治療」より「予防」を

スウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本は約17本で、「8020運動」で20本を目標としているので、80歳で25本という数はすごいことがわかりますね。



スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。ブラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、予防と定期的な点検が大切です。



### マスク生活と口の健康が関係しているって本当？

#### 口呼吸が増える可能性

本来、呼吸は鼻でするものです。しかしマスクをしていると、息苦しかったり人目を意識することが減って口元がゆるみがちになったりして、口呼吸になりやすいのです。



#### 口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐ唾液が減ってしまいます。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。

#### だ液を出すには

##### ①よく噛む

よく味わって食べましょう。酸味のあるものや噛み応えのあるものを食べるのもおすすめです。



##### ②舌を動かす

歯の外側をなぞるように舌を回す方法も効果的です。

## 梅雨の季節 こんなことに気をつけよう

### ペットボトルに気をつけて！

口を直接つけて飲んだペットボトルを置きっぱなしにしていた…。そんな経験はありませんか？

実験によると、一度口をつけた飲料の細菌の数が、常温では24時間で100倍以上に増加していたそうです。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中には菌が入ってしまい、時間がたつとどんどん増えていくのです。

気温30度前後は細菌が繁殖しやすいため、これからの季節はより一層注意が必要です。

また、口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中を漂う雑菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



#### ペットボトル飲料を飲むときの注意点

- △開けたら早めに飲み切ろう
- △暑い部屋に置きっぱなしにしない
- △直飲みではなく、コップに入れてから飲む



### 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギです。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

#### 暑さに慣れるには

##### 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする



やや暑いところで、ややきついと感じるくらいがポイント！

##### 2 冷房は控えめにする

本格的な暑さの前に冷房に頼り過ぎないようにしよう



##### 3 湯船につかる

入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかこう



## 衛生チェックを行いました

#### <ハンカチ持参率>

- 1位 1-1、3-2(100%)
- 2位 2-2(90%)
- 3位 2-4(88%)

#### <爪チェック合格率>

- 1位 1-1、3-1、3-2(100%)
- 2位 1-4(97%)
- 3位 2-2(96%)



17日と24日に、保健委員会でハンカチと爪のチェックを行いました。

こまめな手洗いが習慣となりましたが、清潔なハンカチで拭き取ることで手洗いです。また、暑くなり汗を拭く機会も増えるので、ハンカチやタオルは多めに用意しておきましょう。

爪も衛生面・安全面から、長すぎる場合はきちんと切るようにしましょう。

