



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和5年6月1日
No. 3

5月は真夏日になったり一気に気温が下がったりと、変化の大きい月でした。梅雨入りの時期になり、今後も天候には注意が必要です。

天気や気圧で頭痛など体調に変化が出てしまう人は、耳を温めたりマッサージをすると効果的なので試してみてください。また、普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を整えていきましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯科健診結果

	むし歯あり		むし歯なし	
	人数	割合	人数	割合
1年生	16人	15.7%	86人	84.3%
2年生	22人	26.2%	62人	73.8%
3年生	20人	16.8%	99人	83.2%
合計	59人	19.0%	246人	81.0%

6月の健康診断予定

6/7 (水)
1年女子内科検診
6/23 (金)
男子内科検診

今回の歯科健診では、むし歯はなかったものの、歯垢が若干付着している生徒が多くみられました。歯垢はむし歯や歯周病、口臭の原因になる他、時間が経つと歯石へと変化してしまいます。それらを防ぐためにも、毎日の歯みがきを効果的に行いましょう。


ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、健康な人の皮膚などにもいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルに入り込んだ細菌や微生物は25℃～30℃の環境で最も増殖しやすいため、夏場は特に注意が必要です。

ペットボトルの水を飲むときは

- 開けたら早めに飲みきる
- コップに移して飲む
- 冷蔵庫に保管する



こんなクセありませんか？

口呼吸

気づいたら、いつも口がちょっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。

- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

歯ぎしり

朝起きたとき、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

当てはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、150kg以上の力が歯にかかっていることも。だから歯ぎしりをしていると、歯が削れたり割れたりする危険があるのです。

歯ぎしりをしているかもしれないと思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

水分足りていますか？

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、簡単にチェックする方法があります。

〈チェックのやり方〉

- ①手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ②つまんだ爪を離したとき、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも。

こうなってしまう前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑さ指数で熱中症予防

暑さ指数(WBGT)とは「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標です。

WBGT	注意事項
31℃	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
28～31℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意
25～28℃	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる
25℃未満	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生の危険性あり

晴れて暑い日以外にも注意が必要な日があります。暑さ指数も活用して、日常生活や運動時の熱中症対策を心がけましょう。