

ほけんだより 6月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和7年6月2日
No. 3

梅雨の季節が近づいてきました。蒸し暑い日が続き、熱中症の危険度も上がってくるので、体調には十分注意しましょう。また健康診断が進み、結果をお渡ししています。歯科健診では全体の約20%にむし歯の疑いが見つかりました。受診が必要と書かれていた人は、早めに病院で診てもらおうようにしましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯の役割

<p>食べ物を細かくして消化しやすくする</p>	<p>味がよくわかるようにする</p>	<p>顔の形を整える</p>	<p>きれいな表情をつくる</p>
<p>脳に刺激を与えて頭が働くようにする</p>	<p>体に力を入れて姿勢やバランスを保つ</p>	<p>左右どちらの歯も使ってよく噛むことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を作れるようになります。</p>	
<p>歯が揃っているかどうかで、噛む力の強さも変わります。朝食を食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、噛む力は大切です。</p>		<p>きれいに発音できるように助ける</p>	<p>歯が足りないと、そこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも重要な役割を果たしています。</p>

こんな食べ方していませんか？

よそ見しながら食べていると...
テレビやスマホを見ながら食べているとき、無意識に顔の向きが傾いてしまいます。それが続くと、顔を向けた方の歯ばかりで噛む癖がつき、筋肉の発達に左右差ができます。また片方の歯がすり減ってかみ合わせの高さが低くなり、頭が傾いてしまうことも。食事の時には正面を向いて食べることを心がけましょう。



流し食べをしていると...
口の中に食べ物が入っているときに、飲み物で流し込むような食べ方はNG。十分に噛み砕かないまま、飲み物に頼って流し込んでしまうと、だ液による様々な良い効果を得られず、消化するときにも負担がかかります。飲み物は食べ物が口に入っていないときに飲むか、食事の前と後に飲むようにするのがおすすめです。



ジメジメした日も熱中症に用心！

わたしたちの体は暑いと汗をかきます。この汗が蒸発するときには体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなるうえに、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動などをするときには気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩などの熱中症対策を徹底しましょう。



湯船に浸かるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれませんが、湯船に浸かることは暑熱順化にも効果的です。それ以外にも、こんなにたくさんのメリットがあります。

- 毛穴が開き、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- 血行が良くなって、新陳代謝が活発になる
- 関節や筋肉の緊張が緩み、リラックスできる
- 寝る1～2時間前に入ると質の良い睡眠がとれる



衛生チェックを行いました

<ハンカチ・タオル持参率>			保健委員会でハンカチと爪の長さのチェックを行いました。給食前の手洗いチェックも毎日行っていますが、ハンカチを教室に置き忘れる人がみられます。必要時いつでも使えるように、ポケットに入れておくようにしましょう。
1位	1-1 (100%)		
2位	2-3 (94%)		
3位	1-3 (93%)		必要時いつでも使えるように、ポケットに入れておくようにしましょう。
<爪チェック合格率>			
1位	1-3 (97%)		
2位	2-1 (95%)		
3位	1-1 (94%)		