ほけんだより 6月

2025.6.3
兼六中学校
保健室

紫陽花（あじさい）の英語名は「Hydrangea：ハイドランジア」、「水の器」という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。しかし、大きな葉がたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期に嬉しそうに咲くのですね。

雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては、大切な雨。皆さんも規則正しい生活習慣に心がけて元気に梅雨を乗り越え、加賀地区大会では自分を最大限に表現してきてください。

6月の保健目標　歯と口の健康を考えよう

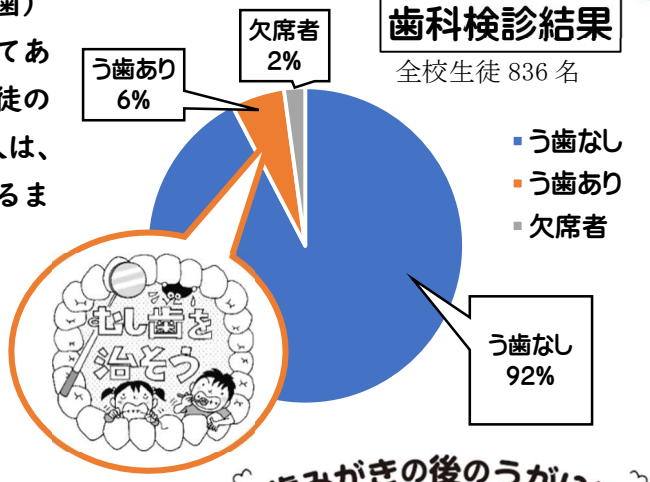
目指せ むし歯0

歯科検診は５月１，８，９日に終了し、う歯（むし歯）などがあり、治療が必要な人にはお知らせを渡してあります。右の円グラフでも分かるように、全校生徒の６％（46人）にう歯がありました。受診が必要な人は、速やかに歯科医院の予約をとって、夏休みが終わるまでには治しましょう。

※本校は「歯と口の健康」をとても大事にしており、例年、「石川県よい歯の学校運動」において、最上位賞「特別優秀」をいただいております。

歯科検診結果

全校生徒 836 名



プラーク（よごれ）残留地帯と攻略法

その1 奥歯のみぞ

みぞのここぼこに食べかすがたまる！

攻略アイテム 鏡
▶鏡を見ながら丁寧にみがこう

その2 歯と歯のあいだ

歯ブラシが届かない

攻略アイテム デンタルフロス
▶フロスでプラークをこそぎ取ろう

その3 歯と歯ぐきのあいだ

みがき忘れが多い

攻略アイテム 鏡
▶歯ブラシは斜めに当てて丁寧に

プラークって？

プラークは歯の表面についている、ネバネバした菌のかたまり（歯のよごれ）です。プラークがとどまっている時間の長さや、歯の強さなどによって、むし歯や歯肉炎・歯周病のなりやすさが決まります。丁寧な歯みがきで取りのぞきましょう。

歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくていいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、１回で十分。そのほうがむし歯予防になります。

フッ化物の３つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。

歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

6月の予定

6／3（火）飲料水検査
6／4（水）2年内科検診（3クラス）
6／10 (火) 1年歯科保健講座（5・6限目）
6／12 (木) 眼科検診（抽出者）
6／13(金)尿検査2次　（最終）
6／23(月)・24(火）学校環境衛生検査
※6月中　色覚検査希望者（1年）

ジメジメバイバイ！さわやか習慣

爪は短く・こまめに手洗い

汚れもの・食べ物、放置禁止

ベトベト・モヤモヤ、洗い流そう！

お気に入りグッズで
気分アゲアゲ♪

夏の準備　暑さに強いからだをつくっていこう！

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだが暑さに適応していくと

- 皮ふの血流量が増えやすい
- 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだが暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！

からだを暑さに慣らす簡単な方法は

①半身浴で汗をかく
②ウォーキングで汗をかく
③自転車で汗をかく

熱中症予防

梅雨明け直後、晴れて暑い日が続くとおきやすいのが熱中症です。熱中症は、熱に中（あたる）という意味で、暑熱環境によっておこる体の不調の総称です。体温が上昇して体内に熱がこもってしまい、熱けいれん・熱疲労（頭痛やめまい、吐き気や脱力）・熱射病（異常な体温の上昇と意識障害）などがおこります。

予防策としては

①朝食の味噌汁や野菜スープで塩分補給
②塩分補給も意識して水分をこまめに補給
③速乾性の素材の服を着て、肌を露出しすぎないようにし、外では帽子をかぶる
④運動をするときは定期的に涼しい所で休憩
⑤その日の体調に配慮して無理をしない

予防策を守って、熱中症にならないように、元気にすごしましょう。