

保健だより 6月



令和5年6月5日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：

今月の保健目標

- ・歯を大切にしよう。
- ・梅雨時期における衛生管理に気をつけよう。

学校の紫陽花も少しずつ色鮮やかに咲いてきました。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方頃に寒くなったり、気温の変化の激しい日が続き、体調を崩している人が増えています。また梅雨の時期は雨が続き、気持ちも下がりがちですが、晴れた日は外で身体を動かしたり、好きなことをしたりしてリフレッシュしていきましょう。

痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

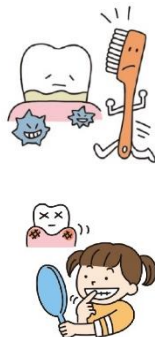
そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



歯肉炎

歯肉炎とは??

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、腫れてきたり血が出たりする病気です。そのまま放っておくと「歯周病」になってしまいます。



どうすれば予防できる??

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとつく歯垢（プラーク）を歯みがきでしっかりと落とすことが大切です。歯肉炎になった歯肉は赤くてプヨプヨしています。鏡で自分の口の中を観察する習慣をつけましょう。

保護者の方へ

6月から水泳学習が始まります。伝染性膿痂疹（とびひ）や伝染性軟属腫（水いぼ）、アタマジラミなどは、タオルや人への接触でうつります。罹患した場合は皮膚科医に診てもらい、治療が完了してから水泳学習に参加してください。また、ご家庭で朝の健康観察をしてください。食欲がない、熱っぽい、体調がすぐれないときには、無理に参加することのないようよろしくお願いいたします。

「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

目指せ! いきいき龍中生! 早寝早起き・朝食・脱スマホ!

市総体壮行会の後に、保健安全委員会生徒による生活習慣アンケート結果から見た龍中生の健康課題についてスライドで報告し、スマホ依存の影響について寸劇をしました。長時間のスマホなどのインターネット接続機器使用から生活リズムが乱れている龍中生が多いことが分かり、規則正しい生活習慣の呼びかけをしました。

目指せ! いきいき龍中生! 早寝早起き・朝食・脱スマホ ～生活習慣アンケート結果～

保健安全委員会



アンケート結果から気づいたこと ～朝食・運動・睡眠編～

- ▶ 朝ご飯を食べている龍中生は約7割である。
- ▶ 半数の龍中生は食べ物の好き嫌いがある。
- ▶ 23時以降に寝る人が多い。
- ▶ 積極的に運動をしている龍中生は約6割である。
- ▶ 手洗いや検温が定着し、感染症対策をしっかりしている人、自分自身の健康状態を把握している龍中生が多い。



アンケート結果から気づいたこと ～インターネット接続機器編～

- ▶ スマホ使用などの家庭のルールをしっかり守って使用している人もいる。
- ▶ インターネット接続機器を平日は2～3時間、休日は5時間以上使っている人が多い。
- ▶ 寝る直前までスマホなどを使用している人が多い。
- ▶ インターネットを使用することで友達が増えたこともあるが、睡眠時間や勉強時間は減っている。

