

# 健

(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和3年 6月7日 保健室

～いよいよ梅雨の時期がやってきました～

今年は、例年よりも3週間程早い梅雨入りとなりました。6月は曇りや雨が  
多く、どんよりとした天気が続きます。そのため、気分が落ちやすく、心も身体  
も今ひとつ調子が出ないという人が多く出てくる傾向にあります。少しでも体  
調の変化を感じた時は、いつもより早く寝て睡眠時間をたくさんとるなど、生  
活習慣を整える工夫をしてみるとよいですね。

天気負けず、心も身体も元気な学校生活を過ごしましょう！



## 食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれにくいケースも多いのですが、食中毒は家  
庭でも発生しています。

### キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジ  
や、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる  
菌が付着しやすいと言われています。

### 手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれ  
ば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

### 加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に  
加熱すれば、多くは殺菌できます。



## ろうかを走っちゃいけないのは

ろうかを走ったことがある  
人。きっと、いま読んでくれ  
ている人の中にもいますよね。  
先生に怒られた人もいるかも。

では、どうしてダメなのでしょう？ 理  
由の一つは、お友だちにケガをさせるかも  
しれないから。たとえば、角から出てきた  
お友だちとゴツン。自分も痛いけど、お  
友だちが自分のせいで「痛い」と泣いてし  
まったら、どんな気持ちかな？

特に雨の日は、ツルツルすべって転びや  
すく、危ないと思ってもすぐに  
止まれません。走りたくなくなっ  
ても、ぐっとこらえて。



持ってる？

梅雨を快適に過ごす  
アイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや  
汗を拭くときに大  
活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた  
靴下は履き替え  
ましょう。



ビニール袋

ぬれた靴下やタオ  
ルなどを入れるの  
に役立ちます。

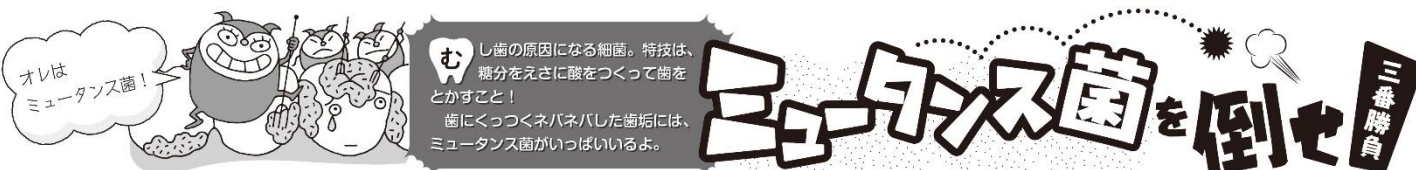


## みなさんの歯は健康ですか？

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。みなさんは歯を大切にできていますか？  
歯は何もしないで放置しているとむし歯や歯周病になってしまいます。むし歯や歯周病  
から歯を守るために、正しい知識を身につけましょう。



## ポイント1 ～むし歯から歯と口の健康を守るために～



### Round 1 大事な歯がねらわれている！

口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす VS だ液

大丈夫！  
ふだんから  
ミュータンス菌を  
洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、  
糖分が入った食べかすも  
洗い流しています

さらに  
攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、  
しっかりかむことが大切。  
「1口30回」を目指そう。

### Round 2 歯垢ができてしまった！

だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に...

歯垢 VS ハブラシ

大丈夫！  
上手な  
ブラッシングで  
さよならだ

ブラッシング  
3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さきざみにうごかす

まだまだある！ だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと  
歯の表面がとけてしまうよ。  
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。  
さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。  
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

### Round 3 歯石ができてしまった！

歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石 VS 歯医者さん

大丈夫！  
専用の道具を使って  
取り除きます

歯石がつくと高まるのが、  
むし歯・歯周病・口臭な  
どのリスク。  
年に2～3回を目安に、  
定期的を受診しよう。

歯 歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる  
と「歯周病」になってしまうんだ。  
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

プロの凄ワザ！

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！

## ポイント2 ～歯ブラシの正しい使い方～

### 自分の使っている歯 ブラシをチェックし てみましょう

### 8020運動って知ってる？

8020 運動とは、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上残そうとする取り組みのことです。80 歳まで  
自分の歯を残すためには、みなさんの年齢から継続して歯や口の手入れをすることがとても大切です。  
みなさんも自分のパートナーである歯とずっと一緒にいられるように頑張りましょう。

### 歯ブラシからの お願いです

歯をきれいにしたあとは... 私もうれいにして

歯をみがいたあとの歯ブ  
ラシは、食べかすや歯垢な  
ど汚れがいっぱい。根元に  
ついた汚れも流水で洗  
いましょう。

汚れはとれても... 濡れたままにしないで

しっかり乾燥させないと  
雑菌が繁殖してしまいます。  
風通しのよい場所でブラシ  
のほうを上、立てて保管しま  
しょう。

たくさん働きました... そろそろ交換を

毛先が広がったブラシ  
では、汚れをきちんと落  
とせません。  
1か月を目安に交換し  
ましょう。

