

# えがきお

川口市立岸川中学校 保健室 平成30年6月1日発行

6月4日～6月10日

## 歯と口の健康週間

歯や口が健康だったら

えがきお一段と輝きますね



6月に入りました。もうすぐ梅雨入りです。じめじめした日々が続き、すっきりしない日が多くなると思います。そんな時こそ、気持ちは明るく、充実した1か月を過ごせるといいですね。

## 6月の保健行事

4日(月)～ 8日(金)	第1回 歯みがきしよう Week
8日(金) 13:30～	耳鼻科検診 「保健調査票」で耳鼻科の 自覚症状がある人のみ実施
22日(金)	1年生 歯科保健指導

## 「歯みがきしよう Week」実施!

6月は「むし歯予防デー」、「歯と口の健康週間」といった歯や口の健康について考える日がたくさんあります。

岸川中学校でも、この期間は給食後に全員で歯みがき & 歯みがき点検をします。

歯ブラシを忘れずに持ってきて、歯を磨きましょう。

## 歯を失う2大要因

### 「歯周病」と「むし歯」

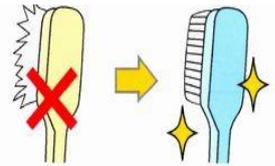
歯周病もむし歯も主な原因は**プラーク**  
(歯垢:細菌のかたまり)!

→歯みがきで**プラーク**を取り除くことが大切!

## あなたの歯ブラシは、交換時期?

ハブラシの交換時期は?

- ハブラシ交換の目安はおよそ**1ヶ月!**  
(1日3回のブラッシング)



歯ブラシを後ろから見て、毛先が土台よりはみ出して見えるようになると、取り換えのサインです。

- ・プラークは粘着性がある上、水に溶けないので、うがいだけではとれません。
- ・食事後、歯みがきをしないでそのままにしておくと、プラークの中の細菌が口の中の糖分から酸を作り出し、歯を溶かしていきます(これがむし歯です!)
- 給食後歯みがきをしないと、午後の授業の間に口の中はどんどんむし歯ができやすい状態になるよ



## 熱中症を防ごう

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれん
- 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力
- 返事がおかしい、意識がもうろうとしている、体が熱い

### 熱中症が疑われるときは

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす(特に首・足の付け根・脇)
- 水分・塩分・経口補水液を補給する
- 自分で飲めないときは、救急搬送!!!



- ・運動開始30分前から水分を補給しよう!



- ・通気性の良い服&帽子を着用しよう!

### ◆◆◆熱中症予防のポイント◆◆◆

- 1 水分と一緒に、塩分も補給する。  
(たくさん汗をかいた時は、塩分を含んだスポーツドリンクで水分補給を行う)
- 2 衣服は原則として薄着。通気性が良く、汗を吸い取る素材を選ぶ。
- 3 日頃から体調を整える。「睡眠不足」「食事抜き」は熱中症にかかりやすくなる

# 歯・口の健康に関するポスター・標語コンクール

## ◆ ポスターの部 ◆

川口市特選（埼玉県へ推薦） 3年1組 岡村 美空さん 3年2組 菅 千紘さん  
川口市入選 3年4組 白川 怜さん

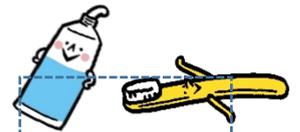
## ◆ 標語の部 ◆

川口市入選 守りきる！笑顔と白い歯 歯磨きで 1年3組 松永 夏実さん  
岸川中優秀賞 歯みがきで白い歯輝く イイ笑顔 1年1組 加藤 ゆらさん  
歯ブラシは 口内守る MY HERO! 2年2組 坂尾 美颯さん  
丈夫な歯 未来の自分に届けよう 2年3組 大畠 桃佳さん  
歯みがきで むし歯はおらず医者いらず 3年1組 岡村 美空さん  
歯をみがこう 磨けばのこる永久歯 3年5組 海老澤 尚之くん  
岸川中ユニーク賞 歯を磨き お口キラッとショータイム！ 1年1組 平尾 凌空くん  
目ざすのは 歯がピカピカのおじいちゃん 1年3組 鶴飼 雄斗くん  
むし歯ゼロ みんなで笑おうわっ歯っ歯 1年4組 高野 空さん  
せんべいに 負けない僕の歯 世界一 2年1組 三嶋 那奈さん  
君の歯が まぶしすぎて眠れない 3年4組 荒井 陽人くん



## 岸川中保健室賞

1年1組	遠藤 藍海さん	歯磨きは 命を守る第一歩
1年2組	大津 美姫さん	歯磨きを すればするほど笑顔が増える
1年2組	大野 栞里さん	光ってる 君の心も君の歯も
1年2組	相馬 結心さん	口の中 むし歯0（ゼロ）って気持ちいいな
1年2組	染谷 箕空くん	歯磨きは みんなを元気にする魔法
1年3組	永井 ちかさん	君の歯は 健康を保つ宝物
1年3組	宗像 健太くん	歯をみがき 明日はきっといい日だね
1年4組	榊原 仁奈さん	80歳 お肉が噛める丈夫な歯
1年4組	横川 彪志くん	歯を白く 見た目は歯から始まる『美』
2年1組	熊木 心渚さん	これからも ずっと友達 きれいな歯
2年1組	塚越 陽大くん	白い歯が 笑うと見えて いい気分
2年2組	眞崎 圭吾くん	歯がきれい 一人一人がいい笑顔
2年2組	草間 陽菜子さん	幸せは 口の中からおとずれる
2年3組	立花 侑正くん	かがやく歯 未来の自分へ贈りもの
3年1組	菅原 優香さん	口をあけ 歯を見せ笑おう みんなでね
3年1組	荒井 大河くん	歯磨きで 歯・口の環境パーフェクト
3年2組	小林 三祐喜さん	歯をみがき いつも白い歯 ニッコリ笑顔
3年2組	清野 京花さん	歯を磨き 健康100点 歯垢0（ゼロ）！
3年2組	北村 英斗くん	きれいな歯 みんなに見せて人気者
3年3組	青木 沙耶香さん	頑張ろう！ きれいな歯ならモテモテだ
3年3組	浅場 大河くん	白い歯は 普段の努力の証だよ
3年3組	白鳥 司くん	白い歯で 面接官にも好印象
3年4組	加藤 恒平くん	歯磨きで 口臭・むし歯 さようなら
3年4組	荒井 咲江さん	ひとつだけ自慢していい？ きれいな歯
2年5組	栗本 琉晟くん	歯磨きは 毎日してね いつまでも
3年5組	平田 颯哉くん	健康で 美しい歯で生活を



標語は、6月6日の生徒集会と各教室で表彰を行います。

歯・口の健康に関する標語を、保健室前に掲示しています。