

えがもお

川口市立岸川中学校 保健室 令和5年6月12日発行

6月12日～6月16日
岸川中歯と口の健康週間
歯や口が健康だったら
えがおも一段と輝きますね



6月に入りました。雨や曇りのじめじめした天気が続き、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。

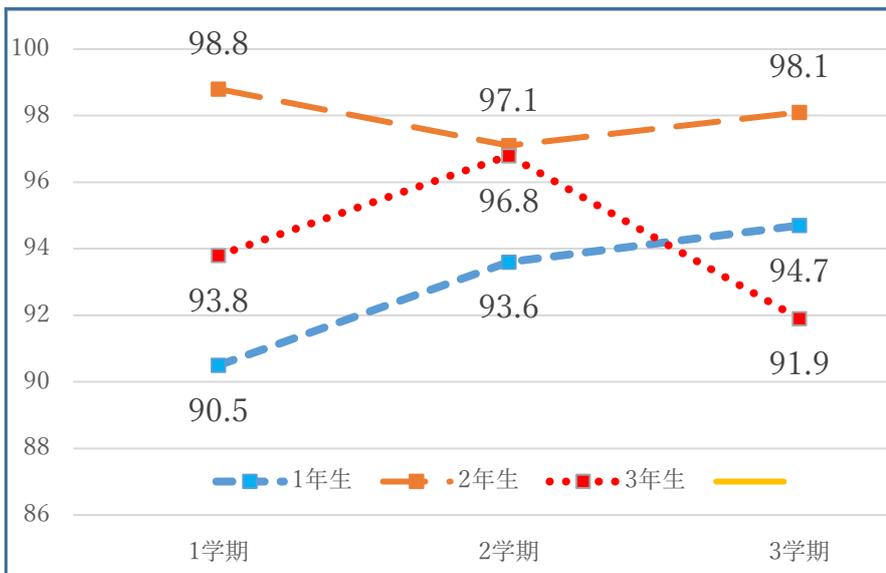
6月の保健行事

12日(月) ～16日(金)	第1回 歯みがきしょう Week
15日(木) 10:00～	耳鼻科検診 「耳鼻科検診調査票」で 自覚症状・既往症がある人 のみ実施

「歯みがきしょう 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、6月は給食後に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。また、むし歯や歯肉炎がある人は、早く治療しましょう。

令和4年度の「歯みがきしょう Week」結果



今年は、全校生徒で
給食後に歯を磨こう!
目指せ! 歯みがき率
100%



岸川中保健委員会
歯みがき きしかワン

歯を失う2大要因

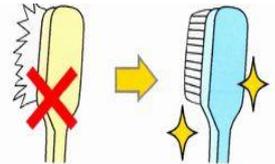
「歯周病」と「むし歯」

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

歯・口の健康啓発 標語・ポスターコンクール

◆◆◆ 標語 ◆◆◆ たくさんの標語の応募、ありがとうございました。

保護者の方へ

生徒が作った標語中から『秀作』を選びました。以下の標語から『PTA賞』を選びます。

後ほど、各ご家庭に投票用アドレスをメールでお知らせします。以下の作品の中から、よいと思う作品を2つ選び、6月12日(月)～6月16日(金)の期間に投票してください。多くのみなさんの投票をお待ちしています。

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 続けるぞ！ 記録更新 むし歯なし | 2 歯を磨く 未来の自分に ハッピーを |
| 3 新学期 ピカピカの歯でスタートだ | 4 百年時代 元気に生きる 歯とともに |
| 5 きれいな歯 保つ努力に 価値がある | 6 老後まで ご飯を食べたい 丈夫な歯で |
| 7 守りましょう きれいな白い歯 永遠に | 8 白い歯は 夢をかなえる 第一歩 |
| 9 歯を磨こう 笑顔は輝く 口元で | 10 歯を磨く おいしいごはんではッピーだ |
| 11 歯が抜ける？ 老後が心配 今、磨こう！ | 12 脱マスク 輝く笑顔は 白い歯 |
| 13 歯の重み 失くして気づく 大切さ | 14 美しい もっと見たいな 歯と笑顔 |
| 15 一度しか 生え変わらない 大事な歯 | |



◆◆◆ポスター◆◆◆

川口市歯・口の健康啓発ポスターコンクール特選

2年



熱中症を防ごう

**運動時は、
マスクを外しましょう！**

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

熱中症予防のため、必ず水筒を持参してください。