



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは普段から食後の歯みがきをしっかり行っていると思いますが、この機会に歯と口の健康について知識を増やし、もっとよい歯、もっと健康なお口を目指しましょう。6月5日と10日には歯科健診があります。毎日コツコツと歯みがきを続けて、「歯科健診でのむし歯ゼロ」を目指しましょう。

むし歯の原因になる4つの要素

①**歯の質**：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。

③**糖分**：細菌が酸をつくる時の材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。



②**細菌（ミュータンス菌）**：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

④**時間**：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。



あなたの歯肉は健康ですか？

健康な歯肉は薄いピンク色で引き締まっていますが、歯周病（歯肉炎や歯周炎）になると、歯肉は赤く腫れて丸みを帯び、歯みがきなどの刺激で出血しやすくなります。進行すると、歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯槽骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。歯周病の原因は歯垢であり、この中に歯周病を引き起こす細菌が多く存在しています。そのため、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、細かく動かしながら丁寧に歯垢を落とすことが、歯周病の予防や悪化防止のポイントになります。

6月2日～6月6日までの1週間、美里中学校では【**歯みがきキャンペーン**】を実施します。給食後に歯みがきする人を100%にすることを目的としています。事前調査では8クラス中3クラスが100%を達成していました。各クラス保健委員会の生徒が目標を決めました。期間中、何回100%を達成できたかの報告は7月号ほけんだよりでお知らせします。



熱中症を予防しよう

しっかり睡眠をとる  寝不足の場合、疲れがとれず、身体の調子が悪くなりやすいです。	朝ごはんを食べる  朝ごはんを食べないと、身体に必要な水分や塩分が足りなくなり、熱中症になりやすいです。	水分をこまめにとる  「喉が乾いたな」と感じた時には、もう水分が足りなくなっています！	運動するときは、こまめに休息をとる  無理をしないことが大切です。
--	---	---	--

【美里中での取り組み】

- ①登下校について、半袖、半ズボン体育着または、制服とする
- ②WBGT 測定、結果の掲示、校内放送をする
- ③暑さ指数が5 又は気温が 35℃以上になったら運動を中止する
- ④体調不良を訴え、保健室に来室した生徒については部活動に参加させない
- ⑤早退は、保護者の迎えを原則とする。



【保護者の方へ】

- ①熱中症対策のため毎日必ず水筒を持たせてください
- ②水筒の中身については、スポーツドリンクも可とします。
- ③水筒だけでは足らなくなることも予想されるので、追加用のペットボトルを持たせてください。2L のものでも大丈夫です。
- ④空になったペットボトルのゴミは、学校のゴミ箱に捨てずに持ち帰りになります。また飲み切らなかったペットボトルも、衛生面や安全面に配慮して毎日持ち帰りになります。

熱中症対策期間は6月2日（月）から10月3日（金）までです。ご協力よろしくお願いいたします。

保健室の利用の仕方について

保健室の使い方について、改めて確認です。

- ①体調不良やけがで保健室に来るときは「保健室利用カード」を持ってきてください。
- ②保健室に入る時は「学年、名前、来室理由」を言いましょう。
- ③保健室の入り口が閉まっている時
→休んでいる人がいます。廊下は静かに歩いてください。
用がある人は、ノックして入りましょう。
- ④保健室の入り口が開いている時
→誰でも入室可能です。お話ししたり身長測ったり、、、気軽に来てください。
休み時間や放課後、みなさんのことを待っています！

