



豊田市立井郷中学校 保健室

★今月の保健目標★
「自分の歯の健康状態を知ろう」

東海地方も梅雨入りをし、雨の日が増えていますね。この時期はどうしても湿度が高くなりやすく、ジメジメ過ごしにくい日が続きます。湿度が高くなると、「胃腸が弱る」といわれており、これからの時期は食中毒と合わせて胃腸の健康に注意していきたいですね！

「みがいている」から「みがけている」へ

今月の保健目標にあるように、みなさんは自分の歯の状態をチェックしましたか？ 保健室では、今年度の井郷中学校の歯科検診の結果をまとめていて、あることに気づきました。それは・・・

むし歯になっている人よりも、歯肉炎になっている人の方が多い！！

	1年生	2年生	3年生
むし歯のある人	3. 2%	3. 8%	6. 0%
歯肉炎になっている人	26. 9%	38. 1%	35. 3%

どの学年でも、むし歯のある人は数名で、それよりも歯肉炎（歯ぐきが赤くはれている状態）になっていると検診で言われた人が目立つことが分かりました。

歯肉炎の大きな原因は、歯垢によるものです。歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間はみがき残しができるので注意が必要です。特に歯と歯の間は、歯ブラシだけでは磨ききれないことも。デンタルフロスや歯間ブラシを活用することもおすすめです。これを機に歯と口の健康を保てるようにしたいですね。

プール学習を安全に楽しむための注意

6月下旬からは水泳の授業が始まります。水の中では、自分の体が思うように動かないこともあり思わぬ事故やけがにつながりやすいです。特に**熱中症**には注意が必要です！ 水の中だからと安心してはいけません。水泳は体力の消耗が激しいことや炎天下での活動のため自分では気づかないうちに熱中症になってしまうケースがあります。自分の体調管理に心がけ参加しましょう。

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



けつえきがながく血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

みずの中であふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりも NG

そしてもう一つ。『つめ！長くなってないですか？切ってますか！？』