

# ほけんだより 6月

令和 7 年 6 月 2 日  
世田谷区立尾山台中学校  
校長 永野 祥夫  
主任養護教諭 竹澤なおみ

いよいよ今週の土曜日は体育祭です。クラスの団結力も一段と高まってきているのではないのでしょうか。毎日一生懸命に練習した成果を、本番でぜひ出し切ってください。応援しています。

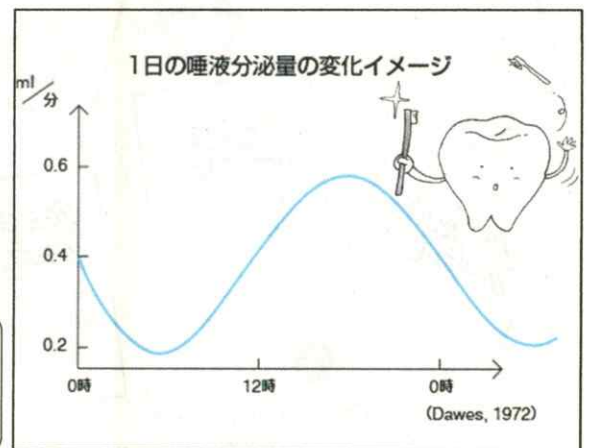
6月は気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。衣服で調整したり、十分に睡眠をとったり、こまめに水分補給をしたりと、自分でできることを工夫していきましょう。



## ☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です☆

歯磨きを毎日していても、「いつの間にか虫歯になっていた」「歯茎がプヨプヨしてきた」という人はいませんか？ どれだけ気をつけてこまめに歯磨きをしても、セルフケアには限界があります。セルフケア（歯磨き、フロス、よく噛んで食べる等）とプロケア（歯垢・歯石の除去、歯の健康状態の検査・評価等）の両方を組み合わせて効果的な予防をしましょう。

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。そのため、就寝前の歯磨きは特に丁寧に行うことが大切です。



将来もずっと

## 健康な歯でいるために



### 知ってほしい その①

#### 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

#### 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

#### 健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

#### 歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

### 知ってほしい その②

#### 将来を変える 歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



#### 歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に歯ブラシを当てる



② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがを残しをチェック

### 知ってほしい その③

#### 歯が欠けた！ 抜けた！

#### 歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかげらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もどかせることがあります。

接着剤でついたりするのは、絶対ダメ！



#### 歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事ななのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。



## ☆熱中症予防のカギは生活習慣！！☆

例年6月になると気温の上昇とともに「食欲がないから朝ごはんを食べていません」「夜中2時まで起きていました」「水筒を忘れて水分をとっていません」等といった生活習慣が原因で体調を崩す人が保健室にたくさん来室します。熱中症予防の1つである疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えることです。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にする工夫も大切です。自己管理をしっかり行い、夏を乗り切りましょう。



Q：水分補給は、のどが渴いてからでもいいですか？

A：のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われている脱水状態です。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前等、飲むタイミングを決め、“のどか渴く前”にこまめな水分補給をすることが大切です。

なお、水中でも汗をかくため、プールでも脱水は起こります。気をつけましょう！



### ＜お知らせ＞

現在、給食で使用しているストローですが、今ある在庫がなくなり次第、終了とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## ＜保護者のみなさまへ～色覚検査の実施について～＞

日頃より、世田谷区の学校保健事業にご理解ご協力いただきありがとうございます。

さて、毎年4月から6月にかけて学校で行われている定期健康診断は、学校保健安全法に基づき実施しています。色覚検査については、平成14年度に小学校4年生で実施したのを最後に定期健康診断の必須項目から削除され、平成15年度からは、健康相談として検査を希望される児童・生徒に対して個別に実施することとなりました。

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、色の見分けにくさのため、学校での学習や仕事の適性に支障や影響がでることがあります。

本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また将来の職業・進路を選択するに当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、色覚検査は大切な検査です。

本校ではすでに1年生には入学時に希望調査をとりましたが、昨年度検査を受けていない2・3年生もご希望があれば検査を実施いたしますので、保護者の方からもしくはお子様を通じて、竹澤までお申し出ください。なお、1年生については、7月に実施予定です。

**昨年度検査を受けていない2・3年生の色覚検査申し込み締め切り：6月13日（金）まで**

**実施日時：1学期中の放課後、保健室にて**