



ほけんだより 6月号



令和6年6月5日
北区立堀船中学校
保健室

ピンクとブルーのあじさいの花が綺麗に咲く時季になりました。一般的にあじさいの花の色は、土壌が酸性ならば青、アルカリ性ならば赤っぽくなるといわれています。6月に入り、梅雨になると、室内で過ごすことが多くなりますが、五感を使って季節を感じてみるのもおすすめです。

気温の変化が激しく、体も疲れやすい時期になります。十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、手洗い・うがいをして、体調を整えましょう。

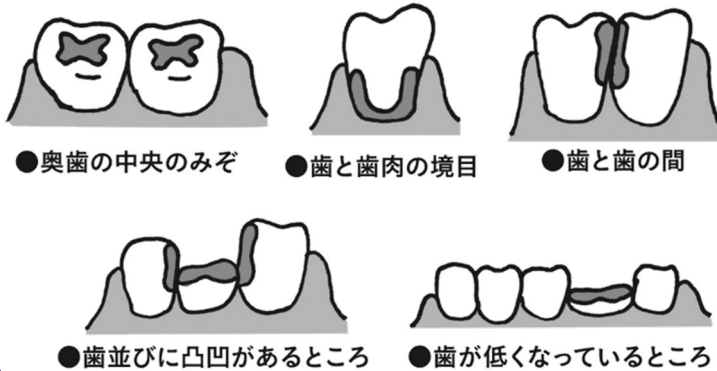


6月の保健目標

～歯の健康について考えよう～



みがき残しが多いところ



みがき残しが多いところに共通しているのは「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。これらの場所は、プラーク（細菌のかたまり）が残りやすく、むし歯や歯周病（歯を支えている周りの組織に炎症が起こること）の原因になります。毎回の歯みがきでは、左のイラストにある5つのポイントを意識してみがきましょう。

歯ブラシを長くつかっていると…

よく噛もう！

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

一回の食事で噛む回数は、戦前で1400回、現在は620回ほどといわれています。和食から、柔らかいものが多い洋食に変化したことで、噛む回数が減りました。食べる時の噛む動作には、食べ物の消化・吸収を助けるためだけでなく、顎の成長・発育や脳を活性化させる重要な役割も果たしています。一口30回を目標によく噛んで食べましょう。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

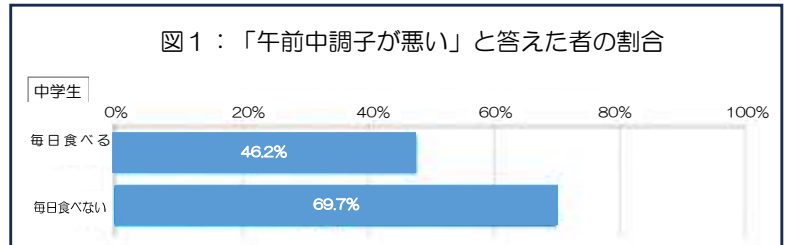


朝ごはんを食べて一日を元気に過ごそう

中学生の時期は、身体が大人になるために、大きく成長する時期です。この時期は、体重 1kg あたりに必要なエネルギーやその他の栄養素が、人生の中で多く必要となる時です。三食しっかりと食べることを意識して、必要なエネルギーや栄養素を摂取しましょう。

朝ご飯の役割は4つあります。①体温を上げる、②脳に栄養を届ける、③排便のリズムができる、④体内時計を合わせるです。

朝食を食べない生徒は、午前中調子が悪いと答えた者の割合が高いという調査結果（図1）もあります。時間が無い、食欲がないという人も、バナナやヨーグルト、おにぎり、トーストなど、何か少しでも食べるところから始めましょう。



文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」(H26)

もうすぐプールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう



病気がけのある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に とみましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



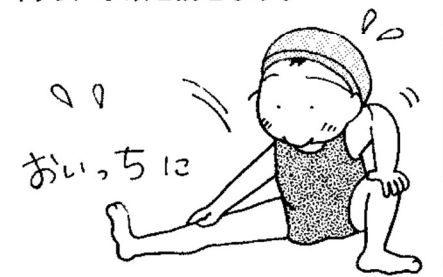
朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



～保護者の方へ～

4月から続いた健康診断も6月で終了します。受診のお知らせをお渡ししたお子様は、早めに病院を受診するようにお願いいたします。受診後は学校にお知らせをご提出ください。

健康診断を欠席した場合には、病院で受診の上、お知らせを6月28日（金）までに学校にご提出ください。