

# 保健だより

高岡市立中田中学校  
2023・6・1

梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や温度の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

～ 日本歯科医師会が定めた今年のテーマ ～

**「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」**

## ▲口の中から全身へ……

歯周病を起こす菌は歯と歯肉のすき間から血管に潜り込んで全身に広がり、様々な病気を引き起こすことが分かっています。

## ▲血管を詰まらせる。

脳梗塞・心臓病（動脈硬化）・肺炎

## ▲インスリンの働きを抑える

糖尿病

## ▲免疫細胞のたんぱく質濃度上昇

妊婦さんの場合、早産や低体重児の出産



## ◎ **歯みがきは、感染症の予防にもなります。**

口の中に入った細菌やウイルスは、細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止してくれるのが口の中の「IgA」抗体です。もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。悪い細菌が増えるとこれをやっつけるだけで抗体は大忙し。さらに外からの悪い細菌やウイルスまで入ってくると体を守り切れなくなります。悪い細菌を減らすのは「歯みがき」です。口の中を清潔にすることは、感染症予防につながります。



## ◎ **健康で長生きするためにも、歯や歯肉の健康は大切です。** 中学生の皆さんは、将来の自分のために今から歯や歯肉の健康に気を付けてください。

◎ これまでは、感染症予防の観点から学校での歯みがきを遠慮していた人もいました。今後は、基本的な感染対策に気を付けながら、**どんどん学校で歯みがきをしてください。**給食後にみんなで歯をみがこう～！歯磨きセットを持ってきてください！

## 歯科検診の結果から

- ・歯科検診結果は、ピンクのカードで全員にお知らせを配付しました。
- ・すでに何人もの人が治療を完了しカードを提出しています。
- ・「むし歯」や「むし歯になりそうな歯」があった人は、早めに歯医者を受診してください。



▲ むし歯 (C) があった人  
12人 (10.2%)

▲ むし歯になりそうな歯 (CO) があった人  
17人 (14.4%)

◎歯垢が残っていた人

0人

みなさんきちんと歯がみがけていました！すばらしい！

◎一度も永久歯がむし歯になったことのない人

98人（83.1%）

むし歯のない人が、昨年度よりも「15%」も増えていました。すごいです！

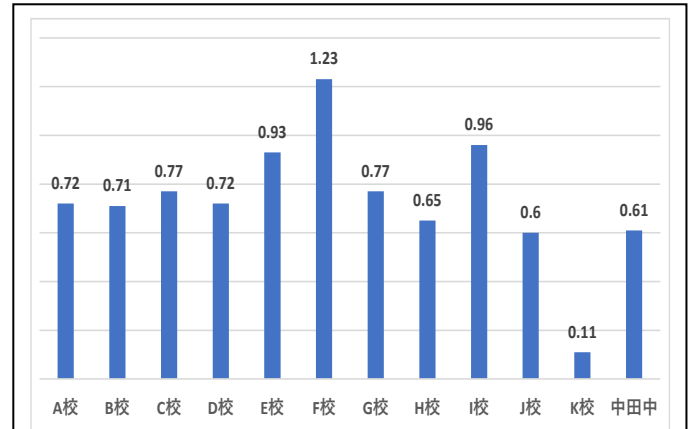
### ◆1人あたりの永久歯のむし歯本数（むし歯+治療済みの歯）を市内中学校で比較

<令和4年度結果>

（本）

◎中田中生1人あたりのむし歯本数の平均は、0.61本でした。これは、市内で3番目にむし歯が少ないという結果でした。（市内の中学生の平均本数は0.76本）

◎市内12校中11校で1人あたりのむし歯の本数が1本以下となっています。歯の健康について意識の高い人が増えていることが分かります。



### 6月の保健行事

7日（水）脊柱側和わん症個別検診（対象者のみ）

22日（木）耳鼻科検診（全校）

※ 耳鼻科検診前に聴力検査を行います。

聴力検査ではっきりと聞き取れない場合、受診カードでお知らせします。学校で行う聴力検査は、最終診断ではありません。ご了承ください。

21日（水）～29日（木）メディアコントロール週間

※ 中間テスト前の取り組みを振り返ってみてください。前回、できなかった点を反省して今度こそは目標が達成できるようにがんばるぞ！



### 【熱中症は予防が大切】

① 汗をかきやすい体づくり

⇒ ややきつめの運動を30分間行う。  
お風呂で湯船につかるのも効果的

② 睡眠リズムの確立

⇒ 毎朝、同じ時刻に起きる。寝不足に注意。

③ 朝ご飯をしっかり食べる。

⇒ ごはんと具たくさんみそ汁がおすすめです。

④ のどが渇く前に水分補給

⇒ 1時間に1回の水分補給、運動前に水分補給、運動中は20～30分に1回休憩して水分補給をしましょう。

⑤ 屋外では、帽子や日傘を上手に活用。

⑥ 「暑さ指数」や「熱中症アラート」を活用

⇒ 暑さ指数2以上は熱中症死亡事故発生の可能性あり、31以上は運動中止！

⑦ 頭痛、めまい、気分が悪いと思ったら早めに周囲の人に知らせる。

◎学校では、スポーツ飲料や塩分等の補給用タブレットを常備しています。

