

7月 ほけんだより

河口湖南中学校保健室
令和6年7月1日

4月の始業式から早くも3カ月が経過しようとしています。今月末には県総体やコンクールが予定されています。参加する生徒の皆さんは、練習の成果が出せるよう頑張ってください。

そんな7月の気候は、気温だけでなく湿度も上がり、夜も気温が下がらず、体力が奪われて熱中症のリスクが高まります。日中のこまめな水分補給はもちろんですが、人は寝ている間に沢山の汗をかくため、脱水症状を引き起こす可能性があります。寝る前に水分を摂ったり、枕元に水を置いたりして、脱水症状にならないよう気を付けましょう。



夏を元気に過ごすために！気を付けよう6つのこと



暑い夏を元気に乗り切るためには、しっかりとした食事が大切です。それが免疫力アップにつながり、冬になっても風邪をひきにくい体になります。朝・昼・晩ときちんと3食食べて、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう！



厚生労働省では就寝中の水分不足に備えて、夜寝る前と朝起きた後、それぞれコップ1杯ずつを飲むことを推進しています。また、一度にたくさんの水分を摂っても、体はうまく吸収することができないため、水分はこまめに少しずつ、摂ることが大切です。



湖南中学校では、7月1日から暑さ対策で、夏季期間中はジャージでの生活が可となりました。期間中ジャージで過ごす場合は半袖短パンで過ごします。ですが夏とはいえ、雨で冷え込む日もあると思いますので、体温調節が臨機応変にできるよう、心がけましょう。



帽子を被ることによって、直射日光が頭皮に直接当たることを防ぎ、頭皮が日焼けするのを防ぎます。また、日が当たっている場合と、当たっていない場合は5℃も温度に差が出るため、帽子を被ることは熱中症対策になるのです。



汗には体温を調整する役割がありますが、汗が蒸発すると、肌のうるおいまで奪われてしまいます。また、乾燥してしまった肌に、汗に含まれる塩分や雑菌などが浸入すると、さまざまな肌トラブルが起こりやすくなります。匂いの原因にもなるので、汗は拭きましょう。



どの季節でも、十分に睡眠がとれない場合、日中に眠くなってしまいうため、学校生活に支障が出るほか、生活習慣病のリスクが高くなります。それに、体の免疫力が低下するなど、さまざまな症状が現れるため、どんなときでも十分な睡眠をとることは大切です。

3年生で歯科指導をしました！

6月17日に歯科衛生士さんをお招きして、3年生を対象に「思春期に怒りやすい、むし歯や歯肉炎」について、歯科指導をしていただきました。その中の一部を紹介します。

【虫歯になる主な4つの原因】

①歯の質（石灰化度）

生えただけの永久歯はまだ弱く、むし歯になりやすいです。また、歯ぎしりや食いしばりも、歯にダメージを与え、強いブラッシングも歯の質を落としてしまうので注意が必要です。

歯の質



時間



②時間

飲食をすると、歯の表面は一時的に酸性になります。その時間が長いと、ずっと酸が口の中で出続けて、歯を溶かしてしまいます。

③糖分

甘みを感じる糖には多くの種類があり、中にはむし歯になりやすい糖があります。特にサトウキビから作られるショ糖が多く含まれたお菓子や飲み物は注意が必要です。

糖分



菌



④細菌

口の中には700種類以上の細菌があり、その中にはむし歯菌も存在します。そのむし歯菌の占める割合が大きいほど、むし歯になりやすいと考えられています。

【自分に合った歯ブラシを使うことが大事】



自分に合った歯ブラシを選ぶには、**自分の歯や歯並びのことを知っておく必要があります。**時間をかけて歯みがきを頑張っても歯ブラシが自分の口の中の環境に合っていないければ、むし歯や歯周病の予防や改善は難しいです。自分に合った歯ブラシを選ぶようになる為に、自分の口の中を観察してみましょう。

毛先丸めカット



歯肉にやさしい毛先丸め加工です。

山切りカット



山切りが歯間にフィットし歯垢を除去します。

テーパード



先細極細毛で歯周ポケットの汚れを除去します。

歯磨き粉にも色々な種類があるんだよ！

歯磨き粉にはペーストタイプとジェルタイプがあるよ！

【ペーストタイプ】

ペーストタイプには、歯についた汚れを落としやすくする研磨剤（清掃剤）という成分が含まれています。歯垢や歯石が付きやすい人や、歯肉炎・歯周病予防にはペーストタイプがオススメです。



【ジェルタイプ】

ジェルタイプには、むし歯を予防するフッ素という成分が、かなり多く含まれております。むし歯になりやすい人や虫歯を予防したい人にはオススメです。ペーストタイプと違い、泡立たないのが特徴です。

あなたに合った歯ブラシで
あなたに合った歯磨き粉で
口の中の清潔を保っていきましょう！

