



令和6年6月4日
杉並区立杉森中学校
保健室 No.3

6月の保健目標
口腔内の健康を考えよう

6月に入り、梅雨のシーズンを迎えようとしています。1か月ほどジメジメとした季節が続きますが、梅雨があってこそ夏を迎えることができます。梅雨の時期も「梅雨冷え」と言って寒暖差が激しい日もありますので、衣服の調節を上手に行い体を冷やさないようにしましょう。

さて先週、天候が心配される中、無事に体育祭が行われました。今年のスローガンは『疾風結創』。このスローガンの意味を、みなさんは理解して臨むことができましたでしょうか？ 一人一人が競技や応援に力いっぱい励み、クラス一丸となって楽しく充実した1日を過ごすことができたと思います。その絆、今後の学校生活にぜひ活かしていきましょう。

今月も、健康診断、学習確認テスト(3)、小学生授業見学、音楽鑑賞教室(2)、期末考査などたくさんの学校行事が予定されています。季節の変わり目でもありますので、水分補給などの熱中症予防を行うとともに規則正しい生活を送り、心も体も元気に学校生活を送ってください。



SDGsについて考えよう

SDGsという言葉を知っていますか？ 私たちの生きる地球をよりよく変革していくためには、国連（国際連合）で全会一致で採択された「持続可能な開発目標」です。

国や企業、さまざまな組織が取り組むような課題もありますが、私たち一人ひとり、日々の暮らしの中でできることもあります。たとえば、食べ残しを減らす、電気や水道の水を大切に使う…などです。ここでポイントになるのが、日本では昔から受け継がれてきた「もったいない」の発想です。

身の回りの「もったいない」に目を向けて、自分のできることから始めてみませんか。

★6月の健康診断★

眼科検診	6月5日(水) 9:00~ 保健室	前髪が目にかからないように、ピンでとめておきましょう。
歯科検診	6月13日(木) 9:00~ 保健室	朝食後、しっかりと歯みがきをして登校しましょう。

～ 雨の日注意報 ～

すべりやすい… 雨の日は転倒注意

傘を広げるときは 周囲を確認してから

「さしなから」運転 危険です!! ※道路交通法で禁止されています。

傘の持ち方に注意

タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

生活上のエチケットです！

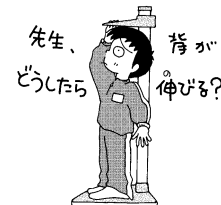
5月21日(火)より、保健委員が朝学活でハンカチ(汗ふきタオル)・朝食の点検「さわやかチェック」を行っています。熱中症や感染症、食中毒が心配な季節を迎えますので、これまで以上に健康的かつ衛生的な学校生活を送ることが必要です。「さわやか生活」は1日だけではなく、習慣づけることがとても大切です。

令和6年度
杉森中
身長・体重 平均値

学年	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	154.4	43.4
	女子	152.2	42.5
2年	男子	163.4	51.6
	女子	154.6	47.4
3年	男子	168.7	57.2
	女子	156.6	47.3



今年の「父の日」は6月16日(日)です。いつもみなさんのために働いているお父さんへ、感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？



「歯」は生涯のパートナー

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



近年気候が不安定のため、その日の気温や湿度、行動予定などに合わせて上手に服装を調節しましょう。洋服の下に下着を1枚着ることで、においの原因となる汗やよごれを吸いとり、服の中の温度も下がります。一方、涼しいときは保温の役目も果たします。下着1枚の着用で衛生的に快適な生活を送りましょう。

「八十歳になっても、自分の歯を二十本以上保とう。」という運動です。



歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



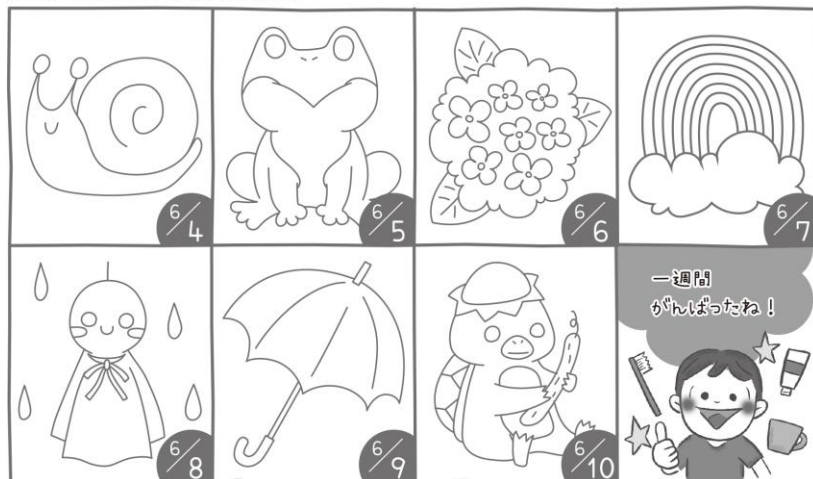
歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

ぬりえで 歯みがきカレンダー

歯と口の健康週間

食後に歯をみがいたら色を塗ろう



歯垢(プラーク)って何?

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいで取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

食べ物の痛みやすい季節です 食中毒の予防は…

- つけない
手や食器を洗って清潔に
- ふやさない
作ったらずきに食べる
冷蔵(冷凍)庫で保存する
- やっつける
十分に火を通す
75℃以上で1分以上

要警戒!
食中毒:隠れた敵は「油断」と「過信」

夏場(6月～8月)に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は上記の通り「つけない」「増やさない」「やっつける」です。この3点を守っていただければ、ほぼ食中毒は防げます。でも本当に警戒すべきことは…?

油断 手洗い・調理器具の洗浄・加熱、これらの不十分が食中毒の発生につながります。調理手順を把握したうえで念入りに予防しましょう。

過信 「とりあえず冷蔵庫…」という考え方は、実は危険です。詰め込みすぎないためにも、食べきる、傷んだものは処分するなど、食品・食材は毎日チェックして管理しましょう。

しょねつ じゅん か

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



本校は1年を通して水筒の持参が可能です。日中は汗ばむ季節になってきましたので、決められた中身を入れた水筒を持参しましょう。持参の際は、自分のかばんの中に入れること。友達との回し飲みもしてはいけません。休み時間や運動の前と後、休憩時間に水分補給を行い、熱中症(頭痛・めまい・吐き気など)の予防に努めてください。

さらに、梅雨の時期は曇りや雨の日でも注意が必要です。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、時折雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことから熱中症が起こりやすくなります。まずは、日頃の睡眠・食事の生活リズムを整えることで体力を維持し、「暑熱順化」を行っていきましょう。自分の健康を守るのは自分自身です。