

6月

令和3年  
6月1日(火)  
石川中学校  
仲宗根 依子

もうすぐ夏本番... 暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには...

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする



やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように

みなさん、元気ですか?中体連直前で疲れ気味の生徒もいるかもしれませんが、あと少しです。頑張ってください。

沖縄も少し梅雨らしくなってきましたが、梅雨が明けると急に暑さが厳しくなってきます。水分補給をしっかりと、暑さに負けないようにしましょう。

今月は、6月4日の「むし歯予防デー」にちなんで「歯と口の健康週間」が全国的に実施されます。この機会に、歯や歯ぐきの大切さやむし歯や歯肉炎の治療の大切さを勉強しましょう。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

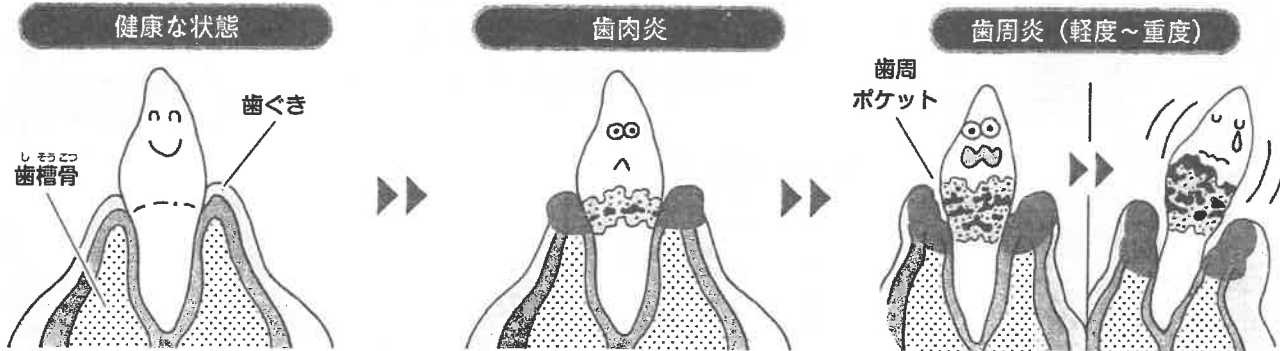
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

<保健目標>

※むし歯や歯周疾患の予防・治療をしよう!  
※新型コロナウイルスの感染・拡大を防ごう!

歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 健康な状態
- 歯ぐきの色はうすいピンク
  - 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

- 歯肉炎
- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
  - 歯みがきで血が出る

- 歯周炎(軽度~重度)
- 歯ぐきのはれが大きくなる
  - 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

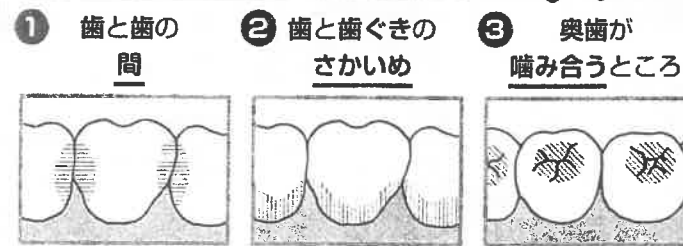
歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

みがき残しが多いのはココ!



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つければ治すこともできます

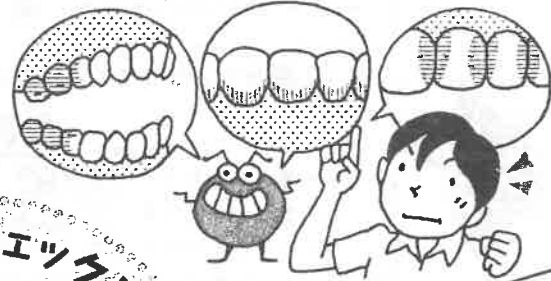
# 1 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう



# 2 みがきにくいところを知ろう

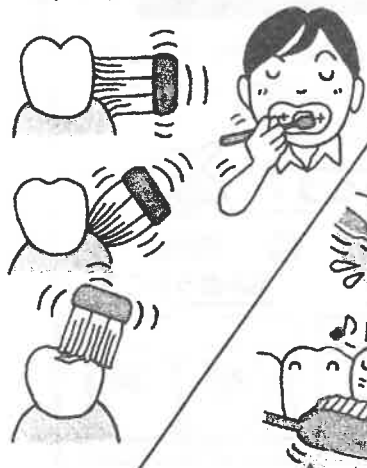
みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック



# 5

## 小刻みに動かそう

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう



## 自分にあったみがき方は?

しそどきチェック!

歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」を見つけよう

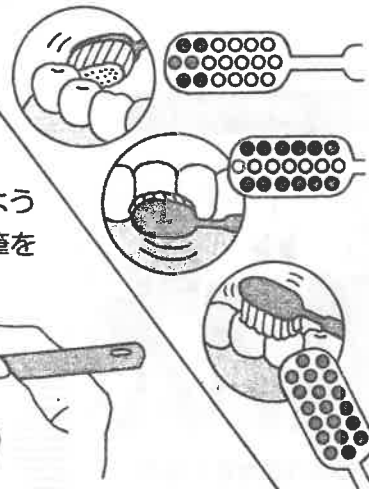
## 4 軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように



## 3 毛先をうまく使おう

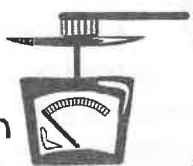
歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう



やってみよう

●歯ブラシにかかる力は150~200グラムくらいがベスト

●歯ブラシの先が広がらないくらい



歯医者さんで自分にあった歯みがき指導をしてもらうのも大切です



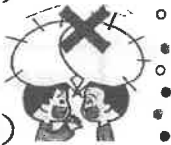
# 新型コロナ予防のために

5月23日(日)、沖縄県に4回目となる「緊急事態宣言」が発出されました。1週間経過した5月30日現在も減少の傾向が見られず、さらなる感染予防の対策が必要とされています。

不便なことも多いですが、命を守るために予防対策を実践しましょう。

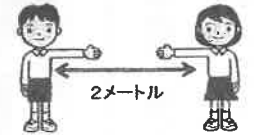
### <学校では>

1. マスクを常に着ける(給食・体育時以外)
  2. 手洗いをする(登校時・休み時間・給食の前・清掃後など)
  3. 教室の換気をする
  4. 他者との接触・近距離での会話は、極力避ける
  5. こまめな水分補給(水筒持参・冷水器は補充時のみ使用可)
- ※感染しないためだけでなく、感染させないためにも必要なことです。



### <家では>

1. 毎朝体温をはかり、体調チェックを行う
2. 少しでも体調が悪い時は、登校せずに休む
3. 栄養のある食事を摂る
4. 十分な睡眠時間を確保する



### <<お願い>>

- ①予備のマスク
- ②ハンカチかタオル
- ③水筒かペットボトルは、毎日持ってきてきましょう!



### <差別・偏見をしない>

新型コロナウイルス感染症は、重症化したり後遺症が残ったりするので怖い病気です。しかし感染した人やその家族には、何の罪もありません。感染したからといって「心ない言葉」をあげたり、「からかったり」「いじめたり」差別してはいけません。

逆に、「優しい言葉」かけや「思いやりの心」で接することが大切です。「誰にでも優しくできる石中生」でいて下さい。