



令和8年6月1日
文京区立文林中学校
保健室

運動会お疲れさまでした。みなさんが全力で取り組む姿はとても素晴らしかったです。運動会練習期間からその後も含めて、けがや体調不良により体が万全ではない人もいます。そして特にこの時期は季節の変わり目で健康管理が難しくなります。暑さに慣れていくことや衣服の調整などを行い、自分が過ごしやすい環境づくりに努めて、自分で体調管理ができるようにしていきましょう。

歯と口の健康を考えよう！

5月12日（火）に歯科検診がありました。歯は一生使う大切なものです。お知らせをもらった人は早めに医療機関を受診し、医師のアドバイスや治療を受けましょう。お知らせをもらっていない人も引き続き、丁寧な歯磨きを心掛けましょう。

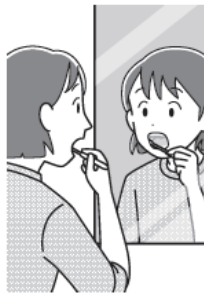
歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3か月から1年を目安に受診しましょう

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



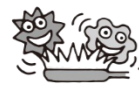
歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1か月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



歯と口の健康週間

6月4~10日



プールがはじまります！

6月16日よりプールが始まります。安全に行うためにも、健康管理やプールに関する注意事項を守って授業を受けましょう。保健給食委員がポスターを作成しました。プールに入る前の注意することについて各教室に掲示したので是非見てください。危険は他にもあります。以下のことに注意して、全員が安全に行えるようにしましょう。

準備体操をしないと・・・？



急に冷たい水に入ると体がびっくりして筋肉が縮み、動かしにくくなることがあります。体をよくほぐしてから入りましょう。

プールサイドを走ると・・・？



ぬれていると、とてもすべりやすいです。転んでけがをすることがないように、プールサイドではふざけないで歩くようにしましょう。

プールに飛び込むと・・・？



プールの底に頭を打ったり、友達にぶつかったりして、命に関わるけがになることもあります。飛び込みは絶対にしないでください。

梅雨時の注意

雨が多くてジメジメとした梅雨。この時季には次のようなことに注意が必要です。

- けがに注意**：カサでまわりが見えにくかったり、足もとがすべりやすくなったりします。
- 食中毒に注意**：気温が上がり、湿度も高くなってくるので、食中毒を起こす細菌が増えやすい環境になります。
- 体調不良に注意**：からだのだるさや頭痛、気分の落ちこみなどが見られたり、急な暑さにからだがついていけず熱中症になったりすることもあります。



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に

2 室内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を

