

# 保健だより

旭  
6月号  
旭中 保健室

6月になりました。今年は梅雨も早くはじまり、熱中症も心配な時期に入りました。水筒を持参して、こまめに水分をとるようにしましょう。6月の保健目標は歯の健康を考えようです。歯の状態はどうですか？歯肉の状態はいいかな？気にして見てみましょうね。

6月の保健目標  
歯の健康を考えよう



with コロナ・口腔ケアで感染予防



6月4日  
↓  
6月10日

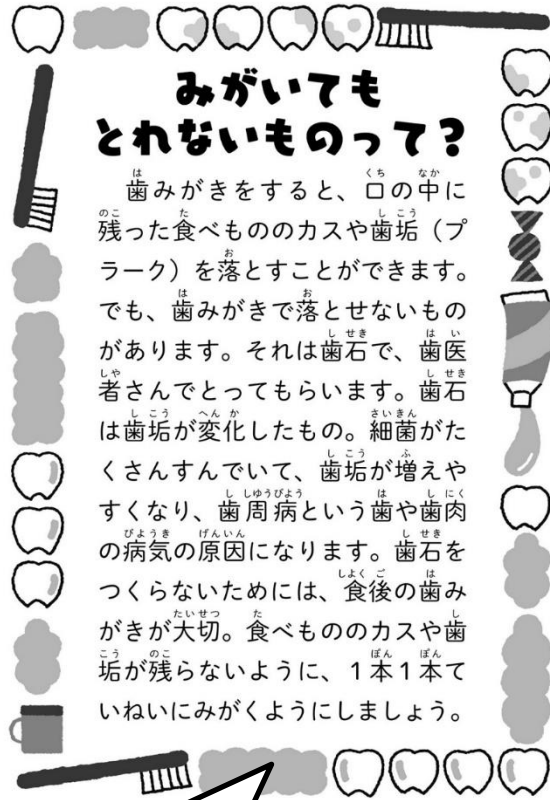
健康週間  
歯と口の



セルフケア



セルフケアへのアドバイス



## みがいてもとれないものって？

歯みがきをすると、口の中に残った食べもののカスや歯垢（プラーク）を落とすことができます。でも、歯みがきで落とせないものがあります。それは歯石で、歯医者さんでとってもらいます。歯石は歯垢が変化したもの。細菌がたくさんすんでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の病気の原因になります。歯石をつくらないためには、食後の歯みがきが大切。食べもののカスや歯垢が残らないように、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

歯石はしっかり歯をみがいていてもできやすい人とできにくい人がいます。歯科検診で歯石を言われた人は早めに歯医者さんでとってもらおう！

Q4...Bが答えですが、旭中ではAの虫歯が多いよ、AもBもしっかり磨こう！

## めざせパーフェクト！歯・口のクイズ

- Q1 歯の表面と鉄は、どちらががたい？  
A: 歯の表面 B: 鉄  
C: どちらも同じくらい
- Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる？  
A: なおせる  
B: なおせることもある  
C: なおせない
- Q3 にゅう歯のむし歯はほうっておいても平気？  
A: はえかわるから平気  
B: どちらでもよい  
C: なおさないダメ
- Q4 むし歯になりやすい歯は？  
A: 前歯 B: 奥歯  
C: どの歯も変わらない
- Q5 だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい？  
A: なりにくい B: なりやすい  
C: だ液とむし歯は関係ない
- Q6 にゅう歯とえいきゅう歯はどちらがじょうぶ？  
A: にゅう歯 B: えいきゅう歯  
C: どちらも同じくらい
- Q7 すべてえいきゅう歯にはえかわると、歯の数は？  
A: へる B: ふえる  
C: 変わらない
- Q8 わたしたちの歯は一生で何回はえかわる？  
A: 1回 B: 2回 C: 3回
- Q9 だ液が多く出るのはいつ？  
A: 眠っているとき  
B: 起きているとき  
C: いつも変わらない
- Q10 正しい歯ブラシの動かし方（歯のみがき方）は？  
A: 好きな方法でよい  
B: 力を入れて大きく C: 軽くこぎざみに

# マスク着用時の 熱中症に注意して!

周囲の人と  
十分な距離をとった上で、  
適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、  
こまめに水分補給を行おう

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



## 旭中女子の皆さんへ

月経用のナプキンが家の事情で購入が難しくなっていないですか?月経用のナプキンが購入できず、交換したくてもできなくて同じナプキンをずっと使用している子、月経用ナプキンではないものを使って何とかやりすごしている子はいませんか?本当は困っているけれど、相談できずにいませんか?尾張旭市では新型コロナウイルス感染の影響が長引く中、様々な理由で月経用品を用意することが困難な子どもたちをサポートすることになりました。月経用ナプキンが必要なときは保健室に来てください。返却不要で渡すことができます。理由は聞きませんので安心して来てくださいね。

