

# ほけんだより 6月

2019年6月5日  
小川南中学校  
保健室発行

夏を思わせるような暑い日が続いています。この時期は、まだ暑さに慣れていないため、体が気温の上昇に適応できず、熱中症を発症しやすいです。こまめな水分補給をし、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

今月下旬には総体があります。どの部活動も練習に熱が入ってきています。けがをしないように準備運動をしっかり行い、体調に気をつけて練習をしましょう。総体では、みんなの力を一つにして最高の戦いができることを期待しています。元氣長れ南中生！！

## 6月の保健安全目標

- ・ 歯の健康を考えよう
- ・ 食中毒を防ごう
- ・ 安全な学校生活を考えよう

## 6月の保健行事

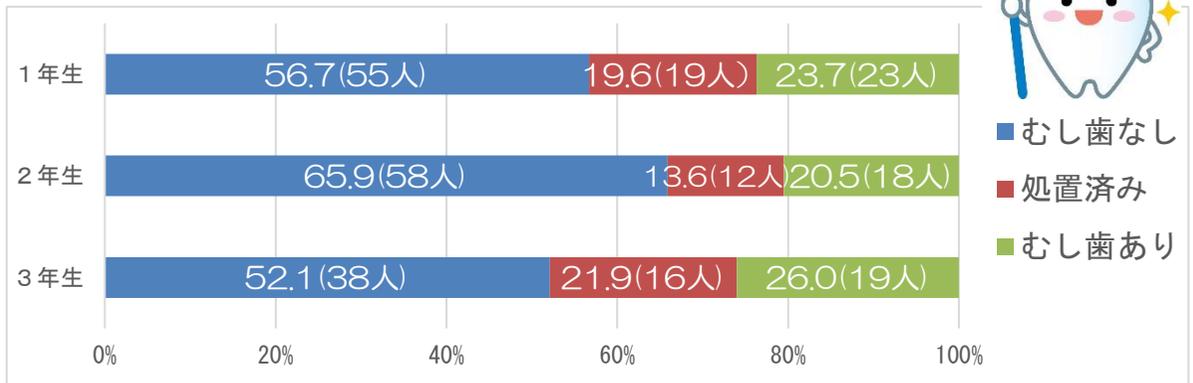
3日(月)心臓検診

12日(水)心臓検診二次 該当者には連絡します。

7日(金)17日(月) 尿検査最終日

該当者は必ず提出してください。

## ～歯科検診結果～



- むし歯なし
- 処置済み
- むし歯あり

全体では、「むし歯なし」58.5%(151名)、「処置済み」18.2%(47名)、「むし歯あり」23.3%(60名)でした。昨年度に比べ、むし歯がある人が若干少なくなりました。むし歯がある人は、早期治療を心がけてください。

永久歯はこれから一生使っていく大切な歯です。毎日丁寧なみがきをしましょう。また、歯科医院では、むし歯の治療だけでなく、歯みがきの仕方や口の状態のチェックをしてもらえます。定期的な受診をお勧めします。

## ～歯垢の染め出し・歯みがき教室を実施します～

きれいにみがけているかな？日頃の歯みがきのしかたを見直す機会にしましょう。

**実施日** 4日(火) …3の1      5日(水) …3の2      6日(木) …3の3  
7日(金) …2の1      12日(水) …2の2      13日(木) …2の3  
14日(金) …1の1      25日(火) …1の2      26日(水) 1の3

**時間** 給食終了後～昼休み

**必要なもの** 歯ブラシ コップ タオル 手鏡 (持っている人)

# 歯の健康クイズ



<p><b>Q1</b> むし歯が一番できやすい時間はいくつ？</p> <p>① 食べた後 ② 寝ている間 ③ 朝起きたとき</p>	<p><b>A・・・② 寝ている間</b></p> <p>歯には弱点があって、口の中が「酸性」になると歯の表面から溶けてむし歯になります。特に砂糖がたくさん入ったお菓子を食べたとき、口の中はかなり強い酸性になります。その酸性を中性に戻してくれるのが「だ液」です。だ液は1日に1～1.5Lも作られ、むし歯になるのを防いでくれます。</p> <p>しかし寝ている間は、唾液があまりでません。このため、口の中が酸性の状態が続いて、むし歯になりやすくなります。</p> 
<p><b>Q2</b> この中で、歯よりやわらかいのはどれ？</p> <p>① 鉄 ② ダイヤモンド ③ 水晶</p>	<p><b>A・・・① 鉄</b></p> <p>もののかたさを比べる「モース硬度」というものがあります。10段階で一番かたいのが「10」です。</p> <p>このモース硬度で比べると、「ダイヤモンド=10」「水晶=7」「鉄=4～5」、そして私達の歯の一番外側をおおうエナメル質は「7」。ということで、歯よりやわらかいのは鉄です。鉄よりかたいなんて、びっくりですね。</p> 
<p><b>Q3</b> 歯周病菌がきらいなものはどれ？</p> <p>① 酸素 ② 水分 ③ 糖</p>	<p><b>A・・・① 酸素</b></p> <p>歯周病菌は酸素を嫌います。歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」は酸素が少なく、歯周病菌にとって居心地のいい場所です。歯周病菌は、歯周ポケットから歯ぐきを攻撃して歯周病を引き起こします。歯周病が進むと、歯を支える骨まで溶かして歯が抜けたり、水水道でごしごし洗ったりすると、歯根膜が死んでしまっ</p> 
<p><b>Q4</b> ケガで大人の歯が抜けちゃった！どうなる？</p> <p>① 二度と元にはもどらない ② 新しく生えてくる ③ くっつくことがある</p>	<p><b>A・・・③ くっつくことがある</b></p> <p>抜けた歯は、「歯根膜」という部分が死んでいなければ、元の場所にくっつけることができる可能性があります。抜けた歯は、根元のほうに触ったり、水道水でごしごし洗ったりすると、歯根膜が死んでしまっ</p> 



1階の部活動連絡黒板の横に、熱中症予防コーナーを設けました。南中では、毎日、暑さ指数（熱中症の危険度を示す指数）を計測しています。外に行く前に、ぜひチェックしてください。