

保健だより

川口市立里中学校保健室 2025.6.1 NO.3

【6月の保健目標】

う歯を防ごう

梅雨の季節になりました。気温や天気の変化が大きい6月は体調管理がとても大切です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけるとともに、軽い運動や好きなことをして、心身ともにリフレッシュをしましょう。また、梅雨が明けると、暑さが本格化してきます。厳しい暑さを乗り越えられるよう、体づくりをしていきましょう。



～食中毒に要注意!!～

6月は気温も湿度も高くなり、食中毒が多発する時期です。6月中旬からは学総が始まり、お弁当を食べる機会も増えると思います。元気に大会に臨めるよう、予防を心がけましょう。

【食中毒予防の原則】

- ☑つけない
- ☑ふやさない
- ☑やっつける

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

6月の保健行事

- 6月1日(日)～3日(火) 3年生修学旅行(京都・奈良)
- 6月4日(水)～6月10日(火) 歯と口の健康習慣
- 6月5日(木) 2年生校外学習
- 6月9日(月)～6月13日(金) 第1回里中歯みがき強化週間
1年生色覚検査
- 6月10日(火) 尿検査2次検査・未提出者 9:00 締め切り



歯と口の健康習慣

6月4日から10日は『歯と口の健康習慣』です。里中学校では、6月9日(月)～13日(金)の期間に、『第1回里中歯みがき強化週間』を実施します。歯ブラシを忘れずに持ってきてください。給食後の歯みがき率を全クラス100%目指していきましょう。また、これを機に自分の歯と口の健康を見つめなおし、健康な歯を保ちましょう。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



どう違う？ 人間の歯と動物の歯

歯の形や生えてくる仕組みは、人間も動物も同じでしょうか。実は、とても大きな違いがあります。

たとえば肉食動物。全ての歯が肉を切り裂いたり骨を噛み砕いたりするのに適した、鋭くとがった歯を持っています。一方、草食動物は、草をすり潰しやすくする平らな歯を持っています。私たち人間やクマ、サルなど肉も草（野菜、木の実）も食べる雑食動物は、とがった歯、平らな歯の両方を持ち合わせています。

人間の歯は、乳歯から生え変わった後に、再び生えてくることはありません。むし歯や歯周病にかからないよう、歯と口の健康を大切にしましょう。



これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。

