

小山市立美田中学校 発行責任者：

発行者：

特に原因が思い当たらないのに、体が重い、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という人はいませんか？それはもしかすると、「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる「寒暖差疲労」や気圧の変化で起こる「天気病」などの総称です。特に梅雨などの季節の変わり目には「気傷病」が起きやすいと言われています。以下のことに気を付けてこの時期を乗り切りましょう。



6月9日～13日は校内「歯と口の健康週間」です！

歯科検診が終わり、結果が返ってきた皆さん、自分の歯の状態はどうでしたか？口の中の健康は全身の健康と関連しています。この機会に、みなさんが少しでも自分自身の「歯と口の健康」について考えるきっかけになれば嬉しいです。

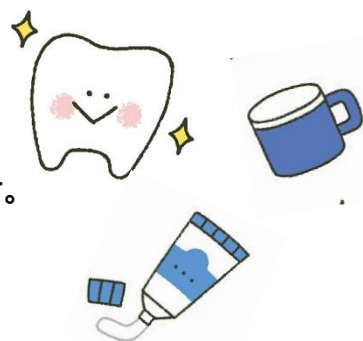
【体育保健委員会での取り組み】

♡ 歯と口の健康に関する標語の展示

⇒全員の作品を各学年フロアに、各学年代表の作品をイーグレット前に掲示します。

♡ 歯と口の健康に関するポスター・作文の展示

⇒書いてくださった皆さんの作品をイーグレット前に掲示します。



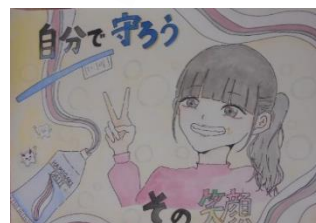
標語の部

「いつまでも 食べる喜び 噛みしめよう」	1 年生	M	さん
「永久歯 毎日磨けば A 級歯」	1 年生	k	さん
「守れるよ あなたの笑顔と 丈夫な歯」	2 年生	k	さん
「歯の手入れ 少しの手抜きが 後悔へ」	3 年生	k	さん
「人生を 共に過ごす歯 大切に」	3 年生	M	さん

ポスターの部



1 年生 k さん



2 年生 S さん



3 年生 k さん

いくつか作品を紹介しました！他にも素敵な作品を掲示しますので、ぜひ見に来てくださいね(^_^)

作成して下さった皆さん、ありがとうございました！

【歯科検診結果を発表します！】

	受検者	むし歯	むし歯になりそうな歯	歯垢の付着 (歯みがき不十分)	軽度の歯肉炎
1年	40人	4人	2人	7人	5人
2年	27人	4人	2人	5人	1人
3年	48人	1人	7人	8人	6人
総合計	115人	9人	11人	20人	12人



むし歯は自然には治りません。むし歯があった人は早めに歯科医を受診しましょう。
むし歯になりそうな歯があった人は、丁寧な歯みがきでむし歯を防ぐことができる状態ですので、意識して丁寧に磨くようにしてください。

また、歯垢の付着・軽度の歯肉炎症状がみられる人も複数名います。放っておくと歯肉炎・歯周病になり、歯を失う原因になりかねません。「歯と歯の間」「奥歯の溝」「歯と歯ぐきの境目」「歯の裏側」は特に歯垢が残りやすいので、歯ブラシを小刻みに動かし丁寧に磨くようにしましょう。

学校歯科医 水島洋先生に聞きました！ むし歯予防のために気をつけることは？



①生えだばかりの歯に注意するべし！



中学生はまだ歯が生え替わる時期です。生えだばかりの歯はむし歯になりやすいので、他の歯よりも意識して丁寧に磨くことや、「フッ素」を塗ることも効果的だそうです。

②スポーツドリンクに注意するべし！



熱中症対策として水分補給は大切ですが、スポーツドリンクの中には糖分が多く含まれていることも忘れてはいけません。(頻繁に飲んでいると口の中に常に糖分が含まれている状態になるそうです。) もちろん、運動して汗をかくような状況下では、スポーツドリンクによるミネラル補給は必要不可欠ですが、汗をかかないような状況下では「お茶」や「水」で水分を補給する等、「水分補給」と「ミネラル補給」を分けて考えることが大切だそうです。

③間食に注意すべし！



甘いジュースやお菓子、あめ等を頻繁に食べていると、むし歯のリスクが高まります。フルーツだったら問題ない、と思っている人はいませんか？フルーツにも糖分が多く含まれているため、油断してはいけないそうです。

今月末から、地区総体が始まりますね。ベストな状態で大会に臨めるよう、今のうちから体調管理をしっかり行いましょう！いつも頑張っている皆さんが、ベストを尽くせますよう保健室から応援しています🇯🇵

