

ほけんだより 6月

令和4年6月8日
川口市立上青木中学校
保健室発行

今月の保健目標

歯の健康を守り、
ブラッシングを見直そう

習慣が定着するのにかかる時間は？



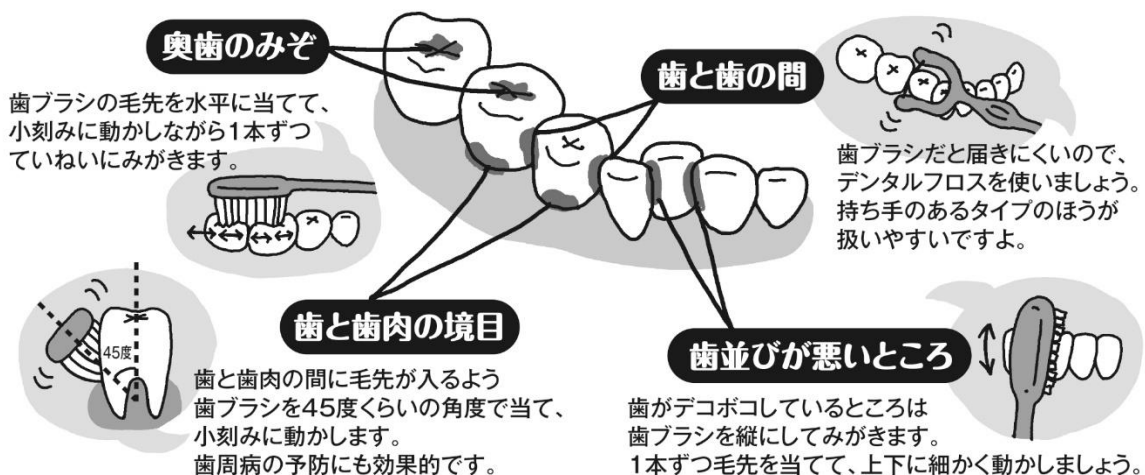
4月にあった研修会で「習慣が定着するのにかかる時間はどのくらいでしょうか？」という話があった。インターネットで調べると、21日や66日など出てくるそうだが、その先生は「習慣が定着するには、『その行動が価値あるもの』と思うか思わないかで習慣化が決まるのではないかと話された。

毎日掃除の時間に石鹸の補充に来る保健委員の生徒がいる。「え？昨日も来たよ？」と言うと、その生徒は「昨日はトイレの石鹸で、今日は教室前の流しです。」と答えた。そして次の日も来た生徒は「今日は〇〇のところです。」と。本当にほぼ毎日と言っていいくらい石鹸の補充に来るのである。どうやらその生徒は毎日掃除の時間になると学年の流しやトイレなどの石鹸のボトルを確認し少なくなっていると補充しに来てくれているようなのだ。はじめは掃除をやりたくないのかな？と思ったが、「みんなが使えなかったら困るでしょ？」と、どうやら保健委員の使命感で行動してくれているようなのである。毎日点検するのは大変だろうと思うが、その生徒の毎日の習慣のおかげで石鹸が切れることなく、みんなが手洗いでできていると思うと「ありがとう」と心から感謝したい。

今月は歯の衛生月間である。『歯を丁寧に磨こう』というのは小さいころから言われているので当たり前だと感じている人も多いだろう。しかし80歳の自分を想像して歯みがきをしている人は少ないのではないだろうか？歯みがきが未来のみんなのための『価値ある行動』になることを信じて、磨き方やメンテナンスの仕方をもう一度考えるきっかけになればといいなと思い今月の保健だよりを書いている…。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



全学年、歯科健診が終わりました

学校歯科医の先生より

今回の健診では「むし歯」の人より、歯垢がたくさんついている人、歯みがきが不十分で『歯肉炎』になっている人、なりかけている人が多かったように思います。長いマスク生活で歯を見せる機会が減っていますが、きちんと歯みがきをしてほしいと思いました。

特に中学3年生は川口市の子供医療費助成制度等が使用できるのが令和5年3月末までです。年度末に慌てて受診するのではなく、計画的に受診をすすめてほしいです。



歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？



むし歯の原因でもある、歯にべたべたとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



学校生活における児童生徒等のマスク着用について



これから夏を迎えるにあたり、改めて学校生活における児童生徒のマスク着用について、令和4年5月24日に発出された文部科学省の通知に基づいて次のように対応することとします。

○留意すべき事項について

- (1) 体育の授業の際はマスクの着用は必要ありません。
ただし、十分な身体的距離がとれない状況で、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがない場合には、マスクを着用します。
- (2) 熱中症のリスクが高い夏場においては、登下校時にマスクの着用は必要ありません。マスクを外す際には、人と十分な距離を確保し、会話を控えることについてもご協力をお願いします。

○リーフレットについて

厚生労働省より「マスク着用に関するリーフレット」が出されています。

以下のURLをご参照ください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000942783.pdf>



熱中症に注意！



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る（のどが渇く前に）

運動するときのやくそく



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

学総での
みんなの活躍を
祈っています！