

令和8年

6

6月3日発行

# ほけんだより

江戸川区立西葛西中学校 保健室



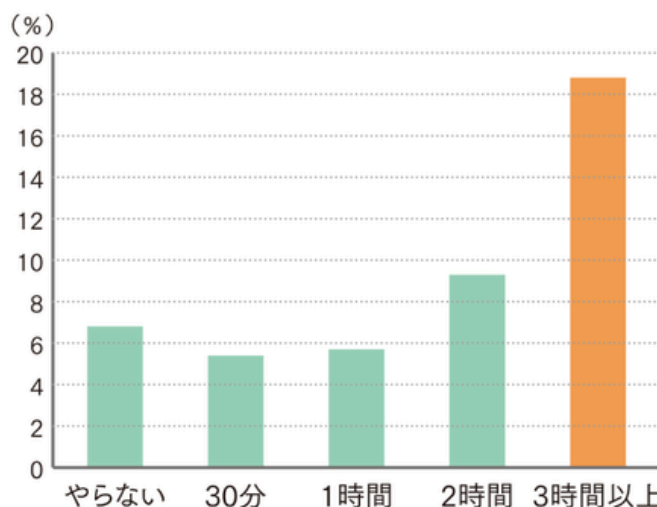
THIS  
MONTH'S  
GOAL

## 歯の健康を考えよう

生活リズムと歯と口の健康、一見関係がなさそうですが、実はつながっています。ゲームやネットを夜遅くまでしていると、歯みがきがいい加減になったり、お菓子やジュースを口にする機会が増えたりなど、むし歯や歯肉炎のリスクを高めてしまいます。

日頃の生活習慣は、自分の身体の健康に直結します。今月は、歯みがきを丁寧に行うことを意識しましょう。

### 中学生のメール・ゲーム時間と 歯肉炎有病者数



## 今月の保健行事



4日 側わん検診(モアレ検査)

1年全、2・3年対象者

5日 耳鼻科検診 全学年

18日 歯科講話 1年全

23日～29日 歯みがきday

### 歯ブラシを配布します



江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区歯科医師会より全学年に歯ブラシ、1年生にはデンタルフロスもあわせて配付します。こまめな歯磨きでむし歯予防につとめましょう。

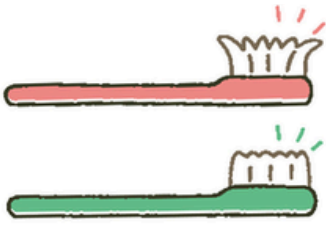


### 健康診断結果の お知らせについて

健康診断の結果、異常や受診をお勧めしたい項目があった生徒には、お知らせを配布しています。

お知らせを受け取った場合は、なるべく早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

# じょうずな歯みがき、できている？



## 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

## みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



## じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



# むし歯のしくみ

- ①むし歯菌が、食べかすの糖分を食べる。
- ②むし歯菌が、糖分からねばねばした「歯垢」をつくる。



- ③歯垢の中でむし歯菌が増える。
- ④増えたむし歯菌が、糖分から酸をつくる。
- ⑤酸が歯を溶かす。
- ⑥むし歯ができる。



# 水泳学習が始まります

体調の悪いところ、けがをしているところがある人は病院で相談しておこう

体調を崩している人、健康診断で受診を勧められた人は病院に行っておきましょう。



朝食は消化のよいものをゆっくり食べよう

朝食抜きは低血糖・低体温の原因になり危険です！腹八分目がおすすめ！



寝不足は危険です！睡眠は十分にとろう

水泳は体力を消耗します。前日・当日はいつもより早く寝ましょう。



お風呂に入って体を清潔にしよう

大勢の人が入るプールです。前日はもちろん、プールに入った日も入浴を忘れずに！



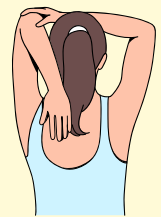
耳掃除をして、爪を切ろう

けがをしないように、爪は短く切りましょう。また、耳掃除も病気の予防に大切です。



準備運動はしっかりしよう

体がほぐれて温まるのを意識して、準備運動をしよう！



水泳は全身の筋肉をまんべんなく使い、内臓の働きも盛んにするなど、体にとってよいことがたくさんあります。しかし、体調を整えずに入ると、自分の体調を崩すばかりか、他の人の体調を崩すことにもつながりかねません。元気に水泳を行うために、自己管理をきちんとして臨みましょう！