

ほげんだよ 6月

市川市立第四中学校 保健室



真夏のような蒸し暑い日や反対に涼しい日があり、体調を崩している人が多いです。試験前で夜遅くまで勉強に励む人も多いと思いますが、夜は早めに眠って体を休ませ、すっきりした頭と体で勉強をがんばってください。

市川市むし歯予防大会



おめでとうございます

6月1日にむし歯予防大会が行われました。本校からは3年2組横田源斗さんと3年3組牧野優さんが参加しました。むし歯が1本もなく、歯並びのきれいな人として歯科検診で選ばれ、学校の代表として表彰されました。むし歯のある人もない人も、むし歯予防と感染対策に食後（給食のあと）の歯みがきをおすすめします！

歯科校医からのアドバイス

- ① 食事はひと口30回噛む→唾液が出やすくなる→感染症予防
- ② デンタルフロスや歯間ブラシで汚れを取り除く→歯肉炎予防
- ③ 歯ブラシあとのうがいの水はペットボトルのキャップ1杯→フッ素でむし歯予防



歯みがきのポイント

ムシ歯や歯周病の予防は、まず毎日の歯みがきから。毎日歯みがきで、しっかりと歯がきれいに磨けるよう歯みがきが上手にできるポイントをまとめてみました。

1 歯ブラシの持ち方



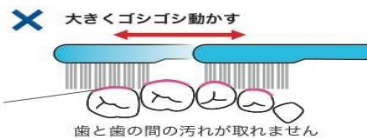
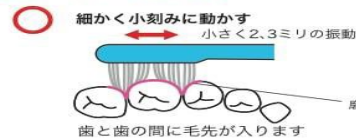
2 歯を磨く順番

磨き忘れがないように順番を決めておくとよいでしょう
※順番は必ずしも図のようにしなくて良いですが、重複しないようにしましょう



3 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを小刻みに動かします（1ヶ所ですだいたい10〜20回程度）



4 歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの間

前歯の裏側

奥歯のかみ合わせ面

奥歯の後ろ側



もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

病気になる人へは主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を充分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察も忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



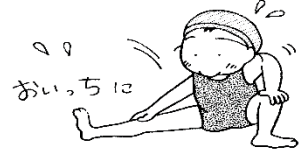
朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動をしっかりとやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



マスクを必要としない場合

- 登下校中：身体的距離を確保する。
- 屋外での休み時間：身体的距離を確保する。
- 屋外での運動時（体育、運動部活）：会話は控える。
- そのほか、十分な身体的距離が確保できる場合

着替えのときは、マスクを外すので会話を控えましょう。



☆特に、呼吸が激しくなる運動、気温・湿度や暑さ指数（WEGT）が高い日の屋外の活動は熱中症の発生リスクが高まります。積極的にマスクを外しましょう。

熱中症予防には

- ① こまめな水分補給（マスクをずらしてチョコチョコ飲みましょう）
- ② バランスの良い食事（午後の糖質と脂質の取り方に注意を！）
- ③ 質の良い睡眠

☆体の中で最も多く水分を蓄えられるのは「筋肉」です。筋肉量が少ない＝持っている水筒が小さいので、少しの暑さでも脱水症状となりやすい。大きい水筒を持ち、水分をしっかりと蓄えるには、筋肉量のアップが必須！



入浴前後のストレッチや腹筋、スクワットなどの筋トレは効果あり！ストレッチは肩こり解消やリラックス効果も抜群です。

