

# ほけんだより6月

令和7年6月4日（水）  
台東区立駒形中学校  
養護教諭 高野尚子

## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

みなさんは、きちんと歯を磨いていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし菌が糖質をエサにして酸を作り出します。

**むし菌が活発にしやすいのは食事と食事の間です。**ですから、食べたらずくに歯みがきすることが大切です。

むし菌の他に歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきをすることが大切です。

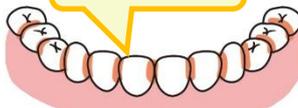
### 歯科医院



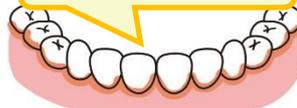
駒中生はむし菌になって  
いる生徒より歯周病予備軍  
が多い傾向にあります。治  
療勧告のお知らせをもらっ  
た人は早めに歯科医院を受  
診して治療してください。

みがき残しが  
起きやすい場所

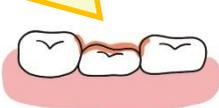
歯と歯の間



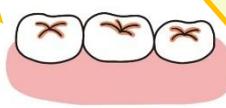
歯と歯肉の境い目



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯の裏側



歯ブラシが届かない  
歯と歯の間は  
“フロス”で!



ホルダー付きの  
ものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

## 熱中症は真夏だけではない！梅雨時也要注意！

「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」と思い込んでいませんか？熱中症発生のピークは7～8月ですが、実は、発生数が増え始めるのは5～6月です。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。6月は運動会練習の機会が増えます。規則正しい生活を心がけ、熱中症を防ぎましょう。

### 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。

### 梅雨時の熱中症を防ぐに

は、自然に汗をかく機会を増や  
し、汗による体温調整をし  
やすくすることがポイントです



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

### 【尿検査の結果について】

尿検査1次について、異常のなかった生徒に結果を配布していません。尿検査2次については、異常の有無にかかわらず結果を配布しています。