

# ほけんだより No.4



令和7年6月12日  
柏崎市立東中学校 保健室

梅雨に入りました。「雨が降ると気持ちが沈む」「なんだか調子が出ない」という声も聞かれます。しかし、雨の日も悪いことばかりではありません。この時季は紫陽花が綺麗に咲いていますし、静かな雨の音に癒されることもあります。お出かけができなくても、家の中でゆっくり過ごす時間も楽しいですよ。皆さんもぜひ、雨の日の楽しみを見つけてみてくださいね。

## ◇ 歯と口の健康を大切にしましょう ◇

東中学校では、お昼の放送で「**歯みがきをしてから、昼休みの活動をししましょう**」というアナウンスがありますね。皆さんは、給食を食べた後にきちんと歯をみがいていますか？永久歯は、皆さんがこれから何十年も使っていく歯です。むし歯や歯周病にならないよう、食後の歯みがきを習慣にしましょう。

### 歯垢が残りやすい場所

歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



奥歯のみぞ



歯の裏側



**歯垢（プラーク）**は、歯の表面に付着した**細菌の塊**です。細菌は食べ物に含まれる糖分から酸をつくります。この酸が歯を溶かし、やがてむし歯になります。歯垢はみがきにくい部分に残りやすいので注意しましょう。

### 正しい歯のみがき方

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を落とすためにも、次のようなポイントを押さえて、歯みがきをすることが大切です。

- 歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てる（とくに歯と歯肉の境目、歯と歯の間など）
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 5～10mm くらいの幅で小さざみに動かす

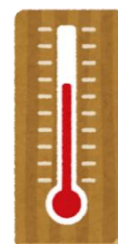


**毛先を当てて  
軽い力で  
小さざみに！**

## ◇ 暑さ指数（WBGT）をチェックしましょう！ ◇

**暑さ指数（WBGT）**は、熱中症の危険度を示す指標です。単位は摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なり、「**気温**」「**湿度**」「**輻射熱※**」「**風**」の要素をもとに算出されます。保健室前のホワイトボードに毎日の暑さ指数を掲示しているので、運動をする前にぜひチェックしてみてください。

※日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱のこと

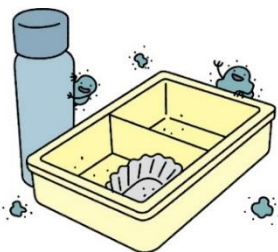


◇ まちがいさがし ◇ (まちがいは7つあります。)



歯科検診の結果、治療の必要がある人には結果のお知らせを配付しました。  
お知らせについてわからないことがあれば、いつでも保健室まで聞きに来てください。

◇ 梅雨の時期は食中毒に気をつけましょう ◇



梅雨から夏にかけて気温と湿度が高くなり、食中毒を引き起こす細菌が繁殖しやすくなるため注意が必要です。(ウイルスによる食中毒は冬に流行します。)

食中毒の一般的な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛で、時には発熱を伴います。症状が出るまでの期間は細菌やウイルスによって異なります。食中毒が疑われる場合は医療機関を受診しましょう。

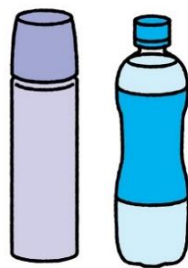
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。