

ほけんだより 6月

2018.6.25

さいたま市立桜木中学校
保健室

今年の梅雨は暑かったり、涼しかったり気温差が大きい日が続いていますね。梅雨の時期は心身共にバランスを崩す人が多くなります。衣服の調節やゆっくりお風呂に入ってリラックスしたり、早めに寝るなど自分なりの梅雨の健康対策ができるといいですね。



♡6月は歯の衛生月間♡



かみ合わせも大切に



歯の衛生月間という、つい歯や歯みがきに目が向きがちですが、今回は「かみ合わせ」についてです。かみ合わせは、実はとってもみなさんのからだにとって重要で、かみ合わせのズレが全身の様々な症状となつて現れる場合もあるのです。桜木中でも歯科健診後、たくさんの人にかみ合わせに気をつけましょうというお知らせが出ているんですよ！（歯の何倍も多い！！）
こんなクセはありませんか？



からだの一方だけに負担をかける習慣を長い期間続けていると、歯のかみ合わせに影響する可能性があります。

かみ合わせが原因かも!?



むし歯を治療した後や歯周病で歯の高さが変わっているときにも、かみ合わせがずれることもあります。気になる時は歯医者に相談してみてくださいね！



保健委員会コーナー

食中毒について 担当 3年保健委員

今の時期は、食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。食中毒は、大きく分けて3つあります。

- ①細菌性食中毒(サルモネラなど)
↳食中毒菌が食品の中に混入して起きる。
- ②ウイルス性食中毒(ノロウイルスなど)
↳ウイルスが蓄積している食品を飲食したりして起きる。
- ③自然毒食中毒
↳フグキノコなど動物性植物性の毒によって起きる。

6月頃から増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。梅雨は水分が豊富で気温が高く、食品の有機物汚染、調理器具に付いた食品汚染があればそれを栄養にドンドン増殖していきま



<食中毒予防>

- ①帰宅時、トイレから出た後などの手洗いを徹底する。
 - ②調理済の料理は早めに食べる
 - ③食材は常温で放置しない
- こまめに手洗いなどをして、食中毒を予防しましょう！

保健室から

- ・今月号の、保健委員コーナーが再開します。一生懸命考え書いているので、ぜひ読んでください。今月の担当は3年生です。
- ・7月の耳鼻科検診で定期健康診断が終了します。受診のおすめももらった人は1日でも早い受診をお願いします！！





保健委員が考えました! 歯・口の健康標語紹介します!!

- ・ 大人の歯 いつまでたっても 大事にね
- ・ 奥まで 二まめにみがき むし歯予防
- ・ きたない歯 きれいにしよう はみがきで
- ・ かがやく歯 笑顔になれる おまじない
- ・ みがいた歯 ピカピカ光る じょうぶな歯
- ・ 僕らの歯 世界で1つ だけの歯だ
- ・ 歯を磨こう 健康な体 保つため
- ・ しっかりと 歯みがき毎朝 欠かさず
- ・ 歯みがき粉 しっかりとつけて お口wash
- ・ むし歯はね 歯をみがかないと できちゃうよ
- ・ 歯みがきは 毎日かかさず せりませう
- ・ 歯がきれい そんな大人は すぐだよ
- ・ 守りたい 大事なその歯 いつまでも
- ・ 歯みがきで 8020 目指そうよ
- ・ ていねいに 大人になるまで 使うから
- ・ 一生の 宝物の歯へ 第1歩
- ・ 歯みがきで むし歯菌と 戦おう
- ・ 歯みがきを したらせうたい リフレッシュ
- ・ 歯をみがこう きれいにみがいて むし歯の
- ・ 朝昼夜 毎日みがいて まあきれい
- ・ ピカピカ キラキラ きれいな歯
- ・ 歯みがきで 輝く笑顔の everyday
- ・ 歯を守ろう 毎日かかさず 歯みがきで
- ・ 大事な歯 白く輝き いい笑顔
- ・ 白い歯で あいさつかわし いい笑顔
- ・ 考えよう 自分と歯と口 every day

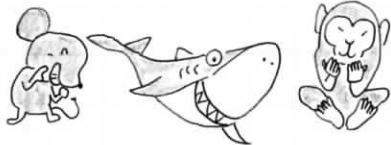
みなさんなら どんな標語を作りますか? ぜひ考えてみてくださいね。

BODY

今日は歯の衛生月間にちなんで、歯のクイズです。チャレンジしてみてくださいね!

Q1. 歯が抜けても、ベルトコンベアのように、次の歯が出てくる動物は?

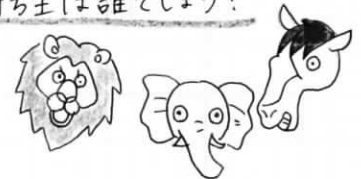
- ① ネズミ
- ② サメ
- ③ サル



Q2. 約2.5kgある奥歯が落ちていました。

この歯の持ち主は誰でしょう?

- ① ライオン
- ② ゾウ
- ③ 馬



Q3. 人間の歯に一番似ている動物はどれでしょう?

- ① クマ
- ② ライオン
- ③ 牛



Q4. 次の動物でむし歯になる可能性が高いのは?

- ① 野生の動物
- ② 動物園の動物
- ③ ペットとして飼われている動物



Q5. 歯にまつわることわざを知っていますか? どれがどの意味か 線でつないでみよう!

- 歯牙にもかけない ・ ・ ・ 歯をくいしばって悔しがること
- 豆腐で歯を痛める ・ ・ ・ おたく相手にしない。無視すること
- 獅子の歯がみ ・ ・ ・ 笑顔を見せる。にこにこ笑う
- 白い歯を見せる ・ ・ ・ 思うようにたふす。もどかしい
- 歯がゆい ・ ・ ・ あるはずのないこと
- せつやくわん 切歯拒腕 ・ ・ ・ ものずごく怒ること

<答え>

- Q1... ② サメ
サメの歯の後ろには、何列もの予備が控えています。
- Q2... ② ゾウ
種類や年齢によって重さは色々ですが、体重約3700kgのゾウの奥歯はこの重さだったそうです。
- Q3... ① クマ 人間と同じ雑食のため
- Q4... むし歯になるのは②、③
野生の動物は自然のものを食べているので、ほとんどむし歯になりません。
- Q5... 自分で調べてみよう! 答えは次号!!