

# 保健委員会だより No. 1

1年1組  
保健美化委員作

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。  
 歯磨きや習慣を大切にしないとたくさんの役割をしている重要な歯を失ってしまうかもしれません。学校での歯科検診が終わり、ホッとしている人もいますが、これからのために歯を守っていく行動をとりましょう。また、熱中症が心配となる季節です。対策をしっかり行い、自分の身体を守る行動をとりましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は歯周病と熱中症対策についてです。ぜひ、1組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

ペットボトルの飲み残しは、細菌だらけ!!

ゴクッゴクッ... ふう～  
残った分は明日飲もう

ペットボトルの水を飲むときは!

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

●2～3時間で飲み切る。  
保管するときも必ず冷蔵庫に

●コップにうつして飲む

## 「不全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

- ① 環境 気象条件を把握  
気温や湿度、日照のほかに、室内での活動では、部屋の風通しも
- ② ニモめいりくろく+塩分補給  
汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を
- ③ 服装をチェック 必要はあり  
吸湿性通気性の高いものを中心に選ぶ。帽子や日傘も活用しよう。
- ④ 体を暑くしない  
急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかいても大丈夫
- ⑤ 体調を整える  
十分な睡眠(早寝早起き)と栄養バランスの取れた食事が基本。
- ⑥ 集合の早い時に早めに  
「ほかい」と感じたらすぐに活動を中止し、休養を。心臓に負担をあたえないように。

## 歯周病は日本人が歯をなくす原因第一位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気。歯ぐきが赤く腫れたり、歯と歯ぐきの境目が下がると、歯ぐきの奥に汚れがたまりやすくなる。30歳以上の約80%が歯周病にかかるといわれています。

### 歯周病は予防できる

健康な歯と歯ぐき

- ① 歯垢がたまると歯ぐきが腫れる。歯垢を落とすには歯ブラシで歯ぐきの奥まで磨く。
- ② 歯垢がたまると歯ぐきが腫れる。歯垢を落とすには歯ブラシで歯ぐきの奥まで磨く。
- ③ 歯垢がたまると歯ぐきが腫れる。歯垢を落とすには歯ブラシで歯ぐきの奥まで磨く。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がって歯が長くなる
- 歯ぐきを押すと血が出る
- 歯ぐきの後、毛先が血がらみになる
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら、口の中がネバネバする

歯周病予防

- 歯垢がたまると歯ぐきが腫れる
- 歯垢を落とすには歯ブラシで歯ぐきの奥まで磨く
- 歯垢がたまると歯ぐきが腫れる
- 歯垢を落とすには歯ブラシで歯ぐきの奥まで磨く
- 歯垢がたまると歯ぐきが腫れる
- 歯垢を落とすには歯ブラシで歯ぐきの奥まで磨く