



日高市立武蔵台小中学校

令和6年6月4日(火)

後期課程 保健室発行 NO.3

6月の保健目標: 歯を大切にしよう

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯みがきをすると、口の中に残った食べ物のカスや歯垢を落とすことができます。しかし、歯みがきでは落とせないものがあります。それは「歯石」です。歯石とは、唾液中のカルシウムなどが歯垢に沈着して石のようにこびりついたものをいいます。歯石は日常の歯みがきで取り除くことができないため、歯医者さんでの除去が必要です。歯石があると、そこに歯垢がつきやすくなり、歯周病やむし歯になるリスクが高くなります。4月の歯科健診では、「歯垢」と言われた人がたくさんいました。歯石になる前に、毎日の歯みがきをしっかり行いましょう。

現在、後期課程のむし歯がある人は 10 人。むし歯の数は 10 本です。「めざせ! むし歯0本の武蔵台小中!」



歯と口の健康啓発ポスター  
& 標語を募集中です。  
☆詳しくは教室に貼ってあるポスターを見てください。  
締め切りは6月10日です。

むし歯0本まであと...

**10本**

## そろそろやってくる梅雨...



沖縄・奄美地方では5月21日に梅雨入りが発表されました。今年は例年よりも遅い梅雨入りだそうです。梅雨が始めると、雨が続けて湿気が多くなりジメジメ。カビが生えやすくなったり、食べ物が痛みやすくなったり、ダニが繁殖したりと、身の回りが不潔な環境になりがち。暑いかなと思えば、急に肌寒くなるなど、衣服の調節も難しい季節です。天気予報で気温や湿度を確認して、毎日の服装を工夫してみましょ。脱ぎ着がしやすい薄手の上着やシャツを1枚持っておくと便利です。

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

ランニング!



ウォーキング!



家事お手伝い!



シャワーだけじゃダメ!!!

湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが...

熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!

