

# すこやか

体育大会が終わり、今度は歯と口の健康週間がやってきました！  
みんなで一致団結して取り組んだ体育大会のように、今度は健口を目指して  
日々の歯みがき習慣を振り返りましょう。毎日きちんとみがけているでしょうか？

平成28年6月1日  
羽生市立西中学校  
保健室

## 歯と口の健康週間

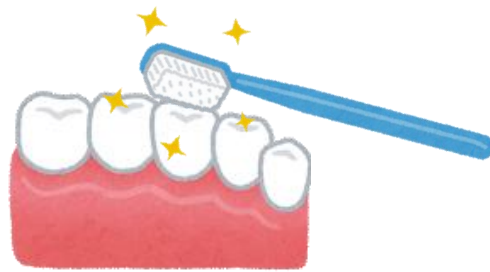


6月3日に歯の集会、歯に関する学級活動をそれぞれ各学年で行います。  
歯の集会では、「輝く美しい歯の持ち主」の生徒（184人）の表彰を行います。保健委員  
による発表や、学校歯科医・吉澤先生の講話があります。

### 〇毎日のみがき方をふいかえろう！

毎日みがいている歯ですが、歯垢がつきやすいとされている部分ほどみがけていないこ  
とがあるかもしれません。表面だけでなく、でこぼこへこんでいる部分など、以下の部  
分について特に意識してみがくようにしましょう。

- ・ 歯と歯の間
- ・ 奥歯の噛み合わせ
- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 抜けた歯のまわり
- ・ 歯と歯が重なったところ



### 〇よく噛むと、いいことがいっぱい！

よく噛んで食べることは、食べ物を細かくして消化の手助けをする他に、心と体の両面によ  
い影響を与えています。食事をする時は、急いで食べたりせずに、しっかり噛んで食べるよう  
にしましょう。そして、食べたらずみみがきを忘れずにしましょう。

歯並びが良くなり、笑顔に！



顔の筋肉がつき、表情豊かに！

脳の働きが良くなる！



満腹中枢が刺激され、  
食べ過ぎ防止に！！



歯を食いしばることができ、  
運動能力が発揮しやすくなる！

## 病院へ行くケガが増えています！

4月～5月で14件ありました！

「睡眠不足」や「身体が疲れている」とケガをしやすくなります。  
6月はジメジメした日が続くことがあり体調もくずしやすいです。疲れを感じた日には  
早めに寝たり、しっかりご飯を食べたりして、体調を整えるようにしましょう。  
落ち着いた生活を送り、大きなケガをしないように気をつけましょう！！



## ～夏に多い体のトラブル～

暑くなったり、急に涼しくなったり、気温の変化が激しいこの季節には、熱中症を  
はじめ様々なトラブルが発生しやすいとされています。代表例として「熱中症」と、  
「あせも」を取り上げました。

### 〇熱中症

特に気をつけなければならないのが熱中症です。程度によっては命の危険につな  
がります。水分を摂るのはもちろんのこと、過ごしやすい服装等にも心がけましょ  
う。



(イラストは、埼玉県・熱中症予防リーフレットより)

### 〇あせも

気温・湿度が高いとき、大量に汗をかいたあとにできやすいとされています。予防  
で大切なのは、汗をかいたらこまめにふくことです。また、服が汗で濡れた場合には、  
できる限り衣服を着替えて清潔にしておくことも大切です。



作成者  
養護教諭 須永 明子  
教育実習生 江森 瑞希

