

# 保健だより

平成29年6月23日  
中野区立第七中学校  
保健室

梅雨に入り、気温の変化が大きいです。体調を崩さないように規則正しい生活を心がけ、健康管理をしましょう。

ハンカチを持ってきてない人が多く、制服で手をふいている人もいます。汗をかく季節です。体育、昼休みなどの後は、気持ちよく授業に出られるように汗の始末をきちんとしましょう。



## まもなく水泳指導が始まります

水泳は、上半身、下半身の筋肉を無駄なく使う全身運動で、中学生にはぴったりのスポーツです。しかし、ふざけたりすると事故につながりますので、安全で充実した水泳にしましょう。

### ◎ 睡眠を充分とりましょう。

水泳は他の運動と比べて、かなり体力を使います。また、寝不足や体調が悪い時は事故につながりますので、睡眠を充分取るようにしましょう。

### ◎ 朝食、昼食はきちんと食べましょう。

空腹で気持ちが悪くなることもあります。朝食はしっかり食べましょう。

### ◎ 朝の健康観察をしっかりしましょう。

朝、体調が悪い時はお家の人に相談してください。また、プールの中で具合が悪くなった時は、無理をせず、先生に申し出てください。

### ◎ 手足のツメは切っておきましょう。

ツメが伸びている人が多いです。自分だけでなく、まわりの人がケガをすることがあります。

## 健康クイズ

Q 人間の歯は鉄より硬い ①はい ②いいえ

A ①はい：ひっかき傷などに対する強さで、ダイヤモンドを10とすると、人間の歯（エナメル質）は7、鉄は4です。歯は人間の体の中で1番硬いのですが、むし歯の細菌による酸にとても弱いです。

# 全身を支える基礎・歯肉を大切に

近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えています。

歯と口は、食べ物をとり、全身に栄養を送るための大事な“入り口”です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。歯や口は、全身の健康を支える基礎である大事な役割をしています。

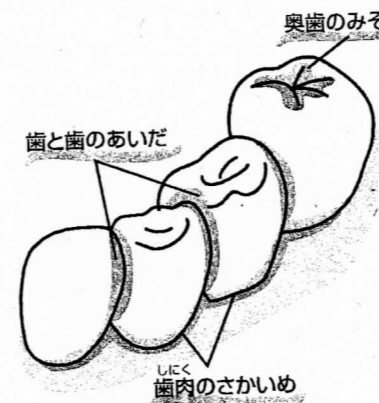
## 《歯周病とは》

歯と歯ぐきの中に汚れがたまってくると、歯周ポケットができます。歯周ポケットが歯周病菌の入口となり、どんどん炎症が進み、歯ぐきが腫れて、そのうち口臭も強くなります。さらに放っておくと歯周病が進行して、歯を支える骨を溶かし、やがて歯が抜け落ちることに・・・

## 《歯周病の予防》

基本はあくまで自分で行う毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、なんでも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。

みがき残しの  
多いところに  
注意しましょう



## 歯周病 チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものがかみにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。

☞当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。  
☞数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。

