



2025年6月4日 大田区立東蒲中学校

5月26日から保健室で教育実習をさせていただいている実習生の小山裕葉です。1週間の教育実習を行ってみて、みなさんと関わることの楽しさや保健室の先生や他の先生方が、生徒のみなさんが毎日を健康に、楽しく過ごせるように、色々な工夫やサポートをしていることも学びました。

今週の土曜日には、運動会もありますね！体調を崩さないように気をつけて、みんなで楽しい運動会にしましょう。



## 6月は「歯と口の健康習慣」です！

みなさん歯と口の健康について考えたことはありますか？

歯や口の健康を保つことは、食べ物を噛むためだけではなく、食事や会話を楽しむなど、毎日をいきいきと過ごすためにもとても大切です。ところが、その大切な歯を失う2つの大きな原因が、「虫歯」と「歯周病」です。歯を失ってしまうと、食事がしにくくなるだけではなく、人と話すのが嫌になったり、体の健康にも悪い影響を与えることがあります。

では、歯と口の健康を守るためには、どうすればいいのでしょうか？

まずは、半年に1回はかかりつけ歯医者さんで定期健診を受けましょう。定期健診では、虫歯や歯ぐきのチェック、ブラッシング指導などを行い、早期治療や予防を行うことができます。

次に毎日の歯磨きでは、歯ブラシだけではなく、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」などの歯の隙間を掃除する道具も使うようにすると、しっかりと磨くことができます。

最後に、食事をゆっくりとよく噛んで食べることも大切です。そうすることで、「唾液」がたくさん出てきます。唾液には、食べ物のカスや細菌を洗い流してくれる働きがあるので、虫歯や歯周病の予防につながります。

下のセルフシートを使って、みなさんはいくつ当てはまるか、ぜひチェックしてみましょう。結果は裏面の下に記載しています。



1, 歯並びや口の外観が整っている

2, 歯を磨いても出血することはほとんどない

3, 歯磨きの指導を定期的に受けている

4, いつも口の中がさわやかだと思う

5, 歯肉の色がよく(ピンク色で)、ひきしまっている

6, 歯のぐらつきがなく、いつも美味しく食事ができる

7, 歯と歯の間に物がはさまらない

8, 熱いもの、冷たいもので歯がしみない、痛まない

9, 口から嫌な臭いがしない

10, 舌はいつもピンク色をしている

## ☀ 熱中症を予防し、楽しい運動会にしよう ☀

今週の土曜日は、いよいよ運動会ですね！当日の最高気温は28℃になる予報です。最近は、暑い日と涼しい日が続き、体調を崩しやすい時期です。また、梅雨の時期は湿度が高く、ムシムシして汗が蒸発しにくくなります。「夏より気温が低いから、熱中症は大丈夫」と思うかもしれませんが、実は6月も熱中症に注意が必要です！汗が上手く蒸発しないと体に熱がこもり、熱中症になることがあります。

運動会当日は、熱中症に気をつけてみんなで楽しい運動会にしましょう！

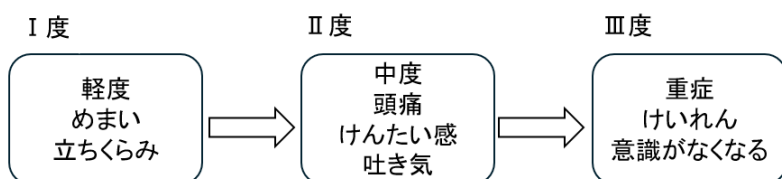


### ○予防法

- 1, 外での活動を行う際には、帽子をかぶりましょう。
- 2, 日陰などを利用し、こまめに休憩を行うようにしましょう。
- 3, のどがかわいたと思う前にこまめに水分補給をしましょう。
- 4, 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 5, 睡眠不足にならないようにし、朝ご飯を必ず食べて活動しよう。



### ○熱中症になると



### ○熱中症になってしまったら

- 1, 休憩する  
涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめたり、脱がせたりして、体からの熱を放散させる。
- 2, 体を冷やす  
氷や保冷剤などあれば、首・腋の下・足の付け根など太い血管が通っている部分を冷やす。
- 3, 水分補給  
塩分も同時に摂取できるスポーツドリンクなどを補給します。
- 4, 重症の場合は救急車に要請する

意識の異常、呼びかけに対する返事がおかしいなどは一刻も早く医療機関に搬送する必要があります。



セルフシートの結果です。

みなさんは何個当てはまり

ましたか？

健康な歯を残していけるように

セルフケアを頑張っていきましょう！

7コ  
以上

お口の健康状態は  
とても素晴らしいです！  
これまでのお口の手入れを  
続けていきましょう！

5~6  
コ

お口の健康状態は、  
ほとんど問題ありません。  
「はい」の数が増えるよう  
に、お口のケアを  
心がけましょう！

3~4  
コ

お口の健康状態に少し問題が  
あるようです。  
「はい」の数が増えるように、  
自分ですることからはじめて  
いきましょう。また、歯科受診や  
お口のお手入れ方法の指導を受けて  
みましょう！

2コ  
以下

お口の健康状態に問題があるようです。  
歯医者さんを受診して、検査してもら  
いましょう。