

令和 7 年 6 月 1 7 日
目黒区立目黒西中学校
養護教諭 三浦 志帆

紫陽花の咲く季節になりました。じめじめと蒸し暑い日が増えてくると思います。この時期は、気温差があり体調を崩しやすいので、気温に合わせてこまめに衣服の調節を行いましょう。また、この季節には食中毒にも要注意です。食事の前は念入りに手洗いをし、予防に心がけましょう。



西中生の歯や口の中の実態は！？

5 月末に歯科検診を実施しました。むし歯は一度かかってしまうと、自然に治ることはありません。また、40 歳以上で歯を失う原因の 50% 近くは歯周病によるものと言われています。歯周病の初期段階にあたる歯肉炎がひどくなるのは小学校高学年から中学生にかけてです。むし歯や歯周病を予防するために、しっかり歯磨きを行い、いつも口の中を清潔にしておくことが大切です。

	むし歯保有者		要注意乳歯	歯周疾患
	乳歯	永久歯		
1 年生	2	1 5	4	6
2 年生	0	2 0	3	1
3 年生	0	1 1	2	4
合計	2	4 6	9	1 1

歯科検診では、全校で 48 人（14%）にむし歯が見つかりました。症状がないような軽度のうちなら、数回の通院で終了し、その後は歯の健康を維持することができます。歯医者に行くことで、より良いケアの方法も専門家から教えてもらえるので、自分の財産にもなります。「部活で時間がない。」「怖いから後でいい。」と言わず、一日でも早く受診しましょう。



きちんと歯磨きをしているつもりでも、磨き残しがあるかもしれません。特に、歯と歯の間、歯と歯肉の間、奥歯の溝、歯の裏側は気を付けて丁寧に磨きましょう。



かたいけど、酸には弱い……

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0 から 10 までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べもののから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。





もしかして『気象病』!?

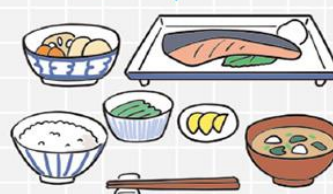


特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？それはもしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気を付けて、この時期を乗り越えましょう。

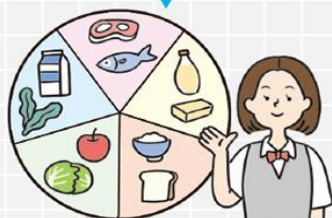
起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



梅雨の季節は**ココ**に気を付けて！

食中毒に気をつける

梅雨から夏にかけての気候の特徴である高温多湿は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する環境と言えます。菌やウイルスを防ぐために、手洗いをしたり、調理器具を清潔にしたり、気を付けることが大切です。

食事の前に手を洗おう



【保護者の方へ】



今年度の定期健康診断が全て終了しました。定期健康診断の結果は、異常の疑いがあった場合に「お知らせ」の用紙を配布しています。早めに受診して、主治医に相談しましょう。お知らせの無い生徒は、異常無しです。また、健康診断を欠席した場合は、学校医へ受診する案内をお渡しします。（学校医以外で健診する場合は、文書料が発生する可能性があります。）早めに健診を受けて、結果を学校へ提出するようにお願いいたします。