

ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和5年6月1日

6月になりました。「熱中症」と聞くと「暑い夏だけになるもの？」と思いがちですが、6月の梅雨どきから注意が必要です。湿度が高い梅雨は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくできません。軽い運動から始めたり、お風呂ではシャワーのみで済ませず、湯船につかたりして少しずつ暑さに慣らしていき、熱中症予防を心がけてくださいね。

6月の健康診断予定

日時	検診内容	対象者
6月1日(木) 9:00～	歯科検診	1-3、1-4、 2-4、2-5、2-6
6月6日(火) 13:40～	内科検診	1-3、1-4
6月12日(月) 13:40～	眼科検診	1年生
6月16日(金) 9:00～	歯科検診	かは、1-5、1-6、 3-1、3-2
6月20日(火) 14:00～	内科検診	1-5、1-6
6月22日(木) 9:00～	歯科検診	3-3、3-4、 3-5、3-6

70兆分の1の奇跡

体の設計図であるDNA。細胞の中の「核」にあるDNAには、書籍3万冊分以上の遺伝情報が含まれていて、親から子へと伝えられます。赤ちゃんが両親から受け取る遺伝子の組み合わせは、なんと70兆通り！

しかも、遺伝子は環境や心の状態によって、スイッチがONになったり、

OFFになります。つまり、たとえ一卵性双生児であっても、この世に誰一人、自分と同じ人間はいないということになります。誰もが、かけがえのない存在なのです。

唯一無二の「私」という宝物。そう考えると、自分の心と体を大切に生きていこうと思えるでしょう。

自分の歯、大事にできていますか？

しこう 歯垢って何だろぅ…？



歯みがきをしないと、歯に白あるいは黄色くにごった、少しネバネバしたものが付きます。これが「歯垢」です。

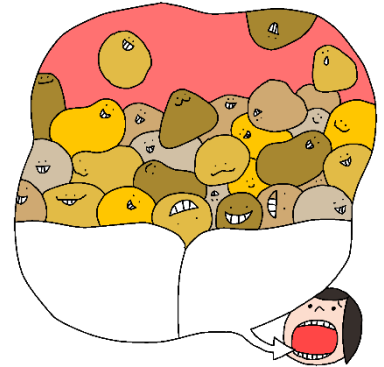
歯垢は、むし歯の原因となるミュータンス菌が、食事の時に口に入った砂糖を取り込んで作った、ミュータンス菌たちの「家」なのです。

歯みがきで歯垢を落とさないと、ミュータンス菌が数を増やし、歯垢も厚くなります。

しこう 歯垢が溜まると…？

歯垢は、むし歯の原因となるミュータンス菌を増やすだけでなく、他の細菌もくっついて仲間を増やしていきます。そして、その最近の中には、歯ぐきが赤く腫れたり、血が出たりする「歯肉炎」の原因となる細菌もいます。

毎日しっかりと歯をみがいて歯垢を落とし、歯垢を作るもととなる砂糖を食べすぎないようにすることは、歯肉炎の予防にもつながるのです。



しこう 「歯垢」を落とせるのは「歯みがき」だけ！



ミュータンス菌の住みかである「歯垢」は、歯にべつとりと付いているため、うがいなどでは落ちません。

歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かして磨くことで、歯垢を落とすことができます。

スクールカウンセラー来校日

週に1回程度、木曜日にカウンセラーの鎌田先生が来校されます。

希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

6/1、6/8、6/22、6/29

7/6、7/13

