保健だより ６月

令和８年６月１日
鯖江市中央中学校

暑い日が増えてきました。みなさんはスポーツドリンクをよく飲みますか？スポーツドリンクは浸透圧の違いで、「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられるそうです。「アイソトニック飲料」は、濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくりです。糖分が多く、エネルギー源にもなり、運動前の飲用が効果的です。「ハイポトニック飲料」は濃度が人の体液より低く、吸収が早いです。糖分が少なく、運動中に最適です。使用時に合わせて効果的に使えるといいですね。

ただしスポーツドリンクには、少ないものでも角砂糖3個分以上の砂糖が入っているので、飲みすぎに注意です。

６月の保健目標：「歯・口の健康を考えよう」

正しい歯みがきはできていますか？ ☑してみてね。

□歯ブラシの持ち方

鉛筆持ちがBest!

□歯みがき粉

フッ化物配合でむし歯予防!

□歯みがきのポイント

直角に当てる。

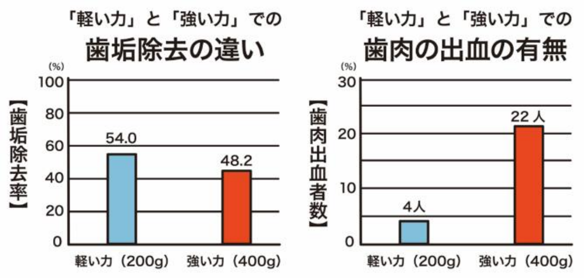
歯2本分を20回みがく。

200gの力でみがく。

□デンタルフロス

歯ブラシがとどかないところはこれを使おう!

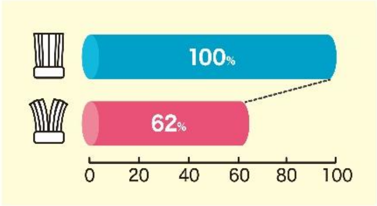
□みがくときの力加減



［（財）ライオン歯科衛生研究所］

みがくときの力は軽い方が歯垢が取れているね。

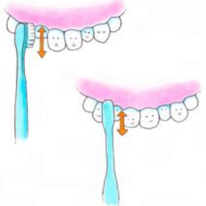
□歯ブラシの交換



※（公財）ライオン歯科衛生研究所調べ
※日本小児歯科学会　1985

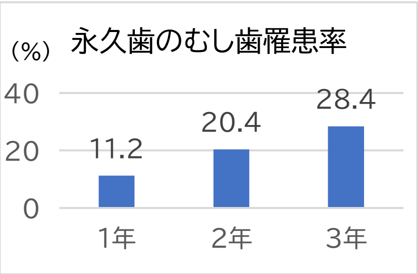
毛先が開いていると、一生けん命みがいても約60%の効果しかないんだね。

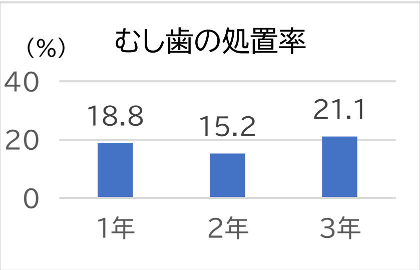
□みがき方の工夫



でこぼこした歯並びは、歯ブラシを縦に使おう!

速報！【中央中の歯科検診の結果は‥？】（5月28日現在）

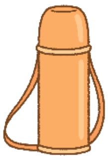




・永久歯のむし歯罹患率は、学年が上がるにつれ、割合も増えていました。3年生では4人に1人にむし歯があります。また永久歯のむし歯が5本以上ある人が2、3年生で23人いました。

・現在のむし歯の処置率は約20%となっています。早めに治療しましょう。

～保護者の方へ～　よろしくお願いします

◎定期健康診断の項目はほぼ終了しました。視力、歯科以外の検査項目につきまして、医療機関への受診や相談が必要な人にのみ「結果のお知らせ」を配付しています。「要受診」の場合は、なるべく早く医療機関を受診していただきますようお願いします。（学校で行われる健康診断は、スクリーニング検査ですので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。）

◎これから暑くなる日が増えてきます。熱中症予防のため、お子さんに**十分な量の水分を持たせて**ください。どうぞよろしくお願いします。