

保健だより 6月



令和7年6月3日
鯖江市中央中学校

紫陽花が美しく色づく季節になりました。紫陽花は育つ場所の土によって色が変わります。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性ではピンク色になります。土から取り込むものによって、変化が起こるといふことですね。

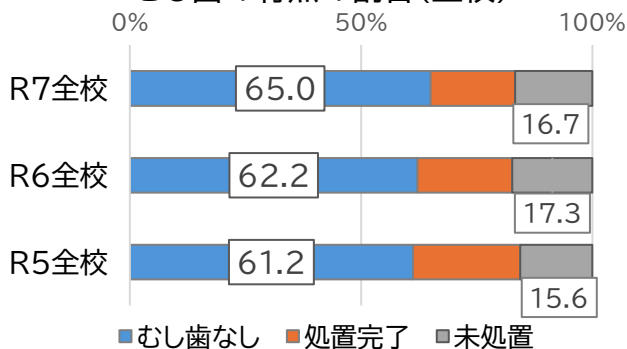
人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じです。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。今月は、そのために欠かせない「歯」に関する保健目標です。

今月の保健目標 歯・口の健康を考えよう

歯科検診の結果をお知らせします！

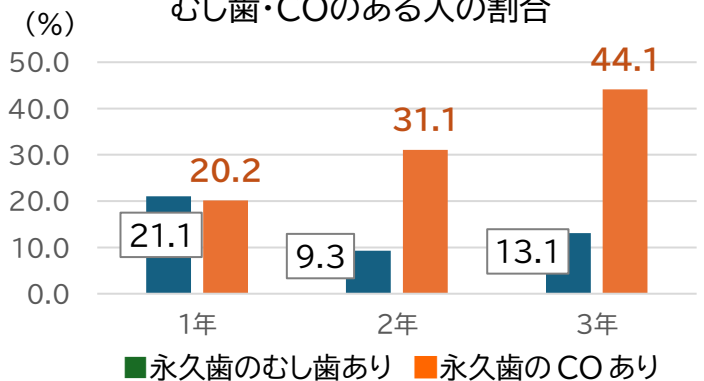


むし歯の有無の割合(全校)



全校で見るとむし歯なしの人の割合が増えました。そして、未処置の人は昨年度より若干減りました。むし歯に関して全体的に見ると、昨年度より良い状況になっているようです。

むし歯・COのある人の割合



永久歯にむし歯のある人は、1年生が21.1%で5人に1人の割合であることがわかりました。

永久歯は生え変わってから数年はまだ表面が柔らかい状態なので、むし歯になりやすいです。1年生のみなさん、気をつけてください。



COはむし歯になりかかっている歯のことです。学年が上がるほど、割合が増えていて3年生では4割の人にCOがあることがわかりました。せっかくむし歯なしの割合が減っているのに、「丁寧な歯みがきをする」、「かかりつけ歯科医に定期受診をする」などして、むし歯予防に努めましょう。

歯みがき後のうがいは何回してる？

むし歯予防のフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいそうです。(1回でもOK) 何回もうがいをするとうし歯予防の効果が薄れてしまうそうです。

フッ化物の3つの働き

①「初期のむし歯を治す」

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質をまた歯に戻します。

②「歯の質を強くする」

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

③「むし歯菌の働きを弱める」

むし歯菌の増殖を抑えます。

★保護者の方へ ～よろしく願いします～

- 現在、定期健康診断の実施が終わり、少しずつ結果や治療勧告をさせていただいております。健康診断は血液検査（2年生）以外、法で定められた項目ですので、可能な限り受診していただきますようお願いいたします。
- ・**視力検査**と**歯科検診**の結果のお知らせは、未受診のお子さん以外はお渡しさせていただきました。受診が必要な場合は早めの受診をお願いします。
 - ・**検尿**は、6月4日（水）に2次検査と1次検査の未提出分を回収します。この日に提出できない場合は、6月26日（木）に回収します。1次検査未提出のお子さんがまだ多くいらっしゃいます。未提出の場合はお子さんに声掛けをお願いします。
 - ・**心電図検査**（1年生）は、結果において受診が必要な人にお知らせしました。連絡がない場合は「異常なし」です。
- 熱中症が心配される時期になってきました。水筒の準備をお願いいたします。



5月31日は世界禁煙デー
でした！

タバコにまつわる話です。
あなたは、タバコの害を
いくつ言えますか？

免疫機能が
低下するよ



○体内の酸素量が減る

本来、血液中のヘモグロビンは酸素を体内で運ぶ役目をしますが、煙の中の一酸化炭素は酸素より強くヘモグロビンと結びつくので、体内の酸素量が減り、運動することがつらくなります。

○がんになりやすい

20歳よりも前にタバコを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなります。タバコは体のさまざまな部位のがんの原因になりますが、他にも脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。

○周りの人にも影響が…

副流煙（タバコの先から出る煙）にも主流煙以上の有害物質が含まれています。

○タバコの害が日本社会全体の損失につながる

一番影響が大きいのはタバコが原因と考えられる病気の医療費で、その額、1年間で1兆6900億円になります。他にはタバコが原因の介護費・家事などを合わせると2兆500億円の損失になります。

化学物質過敏症って知っていますか？

化学物質過敏症は、ごくわずかな化学物質により頭痛や吐き気など、心身に様々な症状が現れ、誰にでも発症するリスクがあります。

最も多いのは、柔軟仕上げ剤などの強い香りによって体調を崩すという例で、近年、学校においてもそのような生徒がいることがわかっています。「香り」で困っている人は保健室に相談に来てくださいね。

