

# 上高☆保健だより

令和6年6月

上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当3-1HR

突然ですが…皆さんにクイズです!

「寝ている間に口の中で増えやすいものってな~んだ?」  
わかりましたか?

答えは、虫歯の原因になる「ミュータンス菌」です。

だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのを抑える力  
があります。寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。  
寝る前の歯磨きは特に大切! 丁寧に細かく磨きましょう。

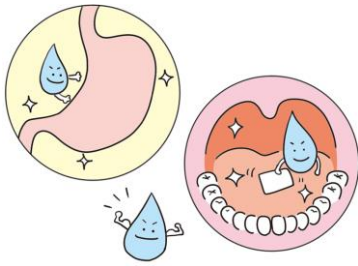
今月の保健目標

食事の後の歯みがき、うがいを  
3分以上しよう!

口の中の清潔を  
生活習慣にするにゃ♪



## こんなにある! だ液のはたらき



- 1 消化を助ける
- 2 そしゃく・飲み物の補助
- 3 口の中を湿らせて発音をスムーズにする
- 4 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 5 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 6 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



かむ回数を増やすには?

- ・汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
- ・ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
- ・歯ごたえのあるものを積極的に食べる
- ・食事を作るとき、食材を大きめに切る

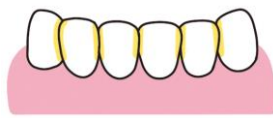
かんで唾液を  
たくさん出そう!

→「ひと口30回」を目標に、かむ回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう!

## 歯のみがき残しやすいところ



奥歯の溝



歯と歯の間



歯と歯肉のさかいめ



歯並びがデコボコなところ

↑どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯垢(むし菌のかたまり)が残りやすくなります。歯みがきをするときは、これらの場所を特に注意し、時間をかけて丁寧にみがくようにしてくださいね。



## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が  
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を  
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が  
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



## 照度測定結果…「輝度・映り込み」にも注意!

5月27日に照度検査を実施しました。ちょうど雨でしたが、電気を付けた状態で教室の照度は基準の500ルクス以上で問題ありませんでした。特に、化学室は昨年度末に全面LEDに交換され、とても明るい環境でした。

ただ、空間の明るさがもとめられる「照度」だけでなく、一台端末などICTをよく使用するようになった今の学習環境で注意が必要なのが、「輝度や映り込み」。目の健康のためには、ディスプレイの垂直照度は明るすぎないほうがいい(100~500ルクス)とされています。

皆さんの端末は目が疲れるような明るさや映り込みはないですか?

目の疲れ、痛み  
視力低下…

照度	物にあたる光の強さ、空間の明るさ	500ルクス以上が望ましい
輝度	物の面から目の方向へ反射する光の強さ	過度に明るくしない
映り込み	ディスプレイに映り込むLEDなどの光	画面に光が映らない位置で使用する
まぶしさ	太陽などのまぶしさ	カーテンなどで光を遮る



## 梅雨の安全・けが防止



傘の使い方に注意!

雨が降っているとき、傘を正しく使っていますか?梅雨時は例年、雨が多く足元が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が発生しやすい時季です。傘の扱いが悪いことでけがやトラブルが増えることも考慮しましょう。外で振り回したり(差している・いないにかかわらず)、視界をふさぐように顔の前で差したりしないように気を付けましょう。



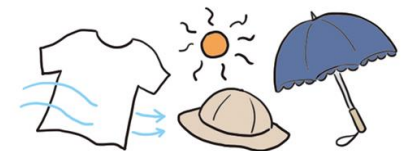
また、風が強い中での傘の使用は、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天候等の状況を見て、レインコートとうまく使い分け、けが防止に努めてください。

## 「熱中症予防」自分たちでできること!

「暑熱順化」まず、暑さに慣れよう!

登下校の時も含め、自ら体調管理を行うことができることが大切です。周囲の友達の様子も気にかけてながら、みんなで熱中症を予防しましょう。

- 帽子等により日差しを遮ること、通気性・透湿性の悪い服装を避けましょう。
- 適切に水分を補給し、
- 休憩を取りましょう。  
(自身でもよく体調を確認し、不調が感じられる場合にはためらうことなく教職員に申し出ましょう。)
- 生徒同士で互いに水分補給や休憩の声掛けを行いましょ。
- 十分にクールダウンするなど、体調を整えたくえてその後の活動(登下校を含む)を行いましょ。
- 下校やその他活動が困難だと感じた場合にはためらうことなく教職員等に申し出ましょ。



「**暑さ指数計**」は保健室前と体育館玄関にあります! **WBGT(暑さ指数)21℃以上なら注意!!**水分と休養を積極的に摂ってください!