

6月

# 保健だより

令和8年6月4日  
氷見市立十三中学校  
保健室

健康診断も残り内科検診のみとなりました。今までの検診を欠席して受けられなかった人は、6月30日までに受けることになっています。早めに受診するようにお願いします。



## 6月の保健目標

- ・ 歯と口の健康づくりに努めよう
- ・ 梅雨時の衛生に気を付けよう

## 6/4～6/10 は歯と口の健康週間



歯科検診の結果、

**十三中生の41%が歯肉炎**

でした。歯肉炎の原因は

歯垢やみがき残しです。歯肉炎は、毎日の歯みがきで予防することができます。

### そのハミガキ、もったいない！未来の自分へ投資しよう！

毎日なんとなく動かしているその歯ブラシ。実は、やり方ひとつで「見た目の清潔感」も「部活や勉強の集中力」も劇的に変わるのを知っていますか？今回は、クラスで一步リードするための「タイパ（タイムパフォーマンス）最強のオーラルケア」を紹介します。

### 😱 歯ブラシだけでは「4割」の汚れが残っている！？

一生懸命ハミガキをしても、歯ブラシだけでは全体の約60%しか汚れが落ちていません。残りの40%は、歯と歯の隙間にこびりついたまま。これを放置すると、口臭の原因や、高校生・大人になったときの虫歯に繋がります。

### 🚀 最強の相棒「フロス」を味方につけよう

そこで登場するのが「デンタルフロス（糸、またはホルダー付きの糸）」です。ハミガキにフロスをプラスするだけで、汚れの除去率は約80%まで跳ね上がります！

**メリット1 口臭ゼロへ** ニオイの元を根本からシャットアウト。至近距離の会話も怖くない！

**メリット2 集中力アップ** 歯ぐきの炎症を防ぐと、脳への血流が良くなり、勉強や部活のパフォーマンスが上がると言われています。

### 🕒 タイパ重視！今日からできる3ステップ

「めんどくさい」をなくす！

1. とくに「夜、寝る前」ていねいに！

寝る前の歯みがきが1番重要！寝ている間の雑菌繁殖を防ぎます。

2. 順番は「フロスが先」！

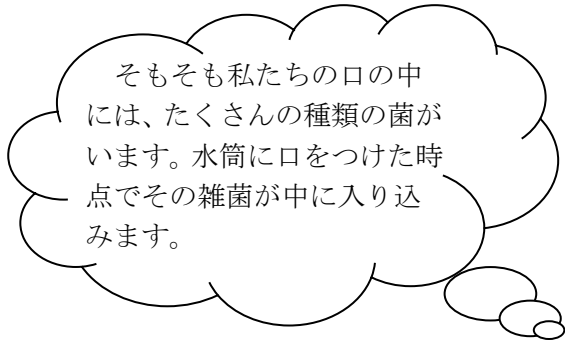
先に歯の隙間のゴミを出すことで、ハミガキ粉の成分（フッ素）が奥まで届きます。

3. 鏡を見ながら！

3分鏡を見ながら集中してすると、結果的に時間が短く済みます。

# ～・～・～清潔な水筒を持ってきましょう～・～・～・～

少しずつ暑い日が増えてきて、水分補給が欠かせない季節になってきました。十三中生は、毎日ほとんどの人が水筒を持ってきており、必要に応じ水分補給ができ、良い習慣となっています。つぎは、水筒の「管理」についても意識してみてください。これから気温が上がり、水筒の扱い方によっては、衛生面に影響が出ることもあります。



ぬるい温度+清潔になっていない水筒  
=リスクが高まる

→保冷機能のある水筒がおすすめ！

小さな習慣が、あなたの健康を支えることができることから始めましょう



## 食中毒の多い季節です！

**食中毒 予防3原則**

めやすは  
中心部の温度 75℃で  
1分以上加熱

- ① **つけない**  
手洗い・器具洗浄  
賞味期限を守る  
生ものは分けて扱う
- ② **増やさない**  
10℃以下か 60℃以上では菌が増えにくい
- ③ **やっつける**  
中心温度 75℃ 1分以上の加熱が目安

学校では、給食の前の手洗いを石けんでいねいに行いましょう。  
そして、**毎日清潔なハンカチ**を持ってきてください。

## メディアコントロール週間があります！

期末考査に向けて、6/17から、湖南小と一緒に、メディアコントロール週間を行います。普段のスマホやゲームの使い方を見直し、勉強時間と睡眠時間を確保するのが目的です。ご家庭でも、何にどのくらいの時間、使用しているかを、親子で確認してみてください。



## 歯のクイズ

- Q1 中学生でむし歯がある人はどれくらい？  
① 5%    ② 10%    ③ 20%
- Q2 将来歯がなくなる原因で最も多いのは？  
① むし歯    ② 歯周病    ③ 事故
- Q3 歯ブラシ交換の目安は？  
① 1ヶ月    ② 2ヶ月    ③ 半年
- Q4 歯磨き粉を使った歯みがき後、何回ゆすぐ？  
① 10回以上    ② 1～2回    ③ 0回