

# ほけんだより

6月号

尾道市立高西中学校  
令和元年6月12日



今年は平年より梅雨入りが遅いようですが、間もなく梅雨入りし、これから1ヶ月近くジメジメした日が続きます。

湿度が高く蒸し暑い日や肌寒い日がある一方、晴れた日は気温が30度近くまで上がって熱中症を心配する日もあり、体調管理が難しい時期です。

このような気候の中、15日(土)の体育大会に向けて連日練習が続いています。

学年練習、全校練習を合わせると1日に4時間練習する日もあり、加えて放課後や週末の部活動や練習試合などがあり、体調を崩している人もいます。

体育大会当日は、ベストな体調で練習の成果が十分発揮できるよう、各自で体調を管理しましょう。

## 体育大会に向けた体調管理

- 夜は早めに寝て、十分に睡眠をとる。
- 必ず朝食を食べて、登校する。
- タオルや水筒を持ってくる。(熱中症予防のために自分に必要な量のお茶を準備して、しっかり水分を補給する)
- 手足の爪を切る。(爪が長いと自分がけがをすることもありますが、他人をけがさせることもあります。)



## 歯と口の健康を守ろう

今年の歯と口の健康週間(6月4日~10日)の目標は、『生きる力を支える歯科口腔保健の推進~生涯を通じた8020運動の新たな展開~』でした。

歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持することが生涯を通じて健康的な生活を送るためには大切です。

むし歯や歯周病は全身の健康状態に影響を及ぼすと言われ、特に歯周病は年齢が上がるに連れてむし歯以上に深刻な問題になっていきます。

むし歯や歯周疾患の原因は細菌感染であり、その予防には歯みがきが必須条件であることはみなさんよく知っていると思います。ていねいな歯みがきと早期治療を心がけ、生涯を通じた8020運動を各自が実践しましょう。



## 生活習慣が歯・口の健康にも影響します

近年、乳幼児期からのフッ素塗布や歯みがきなどのむし歯予防活動によってむし歯のある子供は減少傾向にあります。しかし、富山大学の調査によると、**生活習慣が乱れている子供には依然としてむし歯が多い**ことがわかりました。

歯みがき習慣以外に子供のむし歯に影響していることとして、**長時間のメディア利用、睡眠時間が短い、朝食の欠食**があることがわかりました。

長時間のメディア利用、睡眠不足、朝食の欠食の子供にむし歯が多い原因として自律神経(交感神経と副交感神経)の活動を介した唾液の分泌量や質の変化に一因があると考えられています。

長時間メディア利用(特にゲーム)による精神的な興奮や睡眠不足の状態では交感神経の活動が高くなります。また、朝食欠食は空腹ストレスのために交感神経の活動が高くなります。

唾液にはむし歯予防作用がありますが、交感神経活動が活発になると唾液の分泌量が低下してむし歯になりやすくなるということです。

### 唾液のむし歯予防作用

- ・ **洗浄作用** 口腔内を洗浄して清潔にする。
- ・ **緩衝作用** 食事により酸性に傾く口腔のpHを安定させる。
- ・ **抗菌作用** 唾液に含まれる免疫物質が粘膜からの細菌感染を防ぐ。
- ・ **再石灰化作用** カルシウムやミネラルを歯に定着させる。

・ 長時間メディア利用  
・ 睡眠不足  
・ 朝食欠食

交感神経の活動が活発

唾液の分泌が減少

むし歯の発生

この調査から歯や口の健康のためには「歯を磨く」だけでなく、「しっかり寝る」「朝食を食べる」「メディア利用を短時間にする」といった望ましい生活習慣の確立が重要ということがわかりました。みなさんも自分の生活を見直してみましょう。

## 「日本スポーツ振興センター災害給付制度」について

先月のほけんだよりでもお知らせしましたが、学校管理下において、けがなどで病院等に行き、窓口での支払いが3割負担で1,500円以上の場合に医療費が支給される制度です。

登下校中や部活動などを含む学校管理下のけがで受診した場合は、『スポーツ振興センター災害給付制度』が優先となりますので、『子ども医療費助成制度』や『ひとり親医療助成制度』を使用しないで、保険証を使って支払いをしてください。なお、不明な点は学校へお問い合わせください。