

保健だより

豊川市立小坂井中学校
保健室
6月号



5月に学校保健委員会を行いました。今年の生徒保健委員会のスローガンは「**歯は魂 魂を磨け**」。歯と口の健康に着目し、生涯にわたる健康について考えることにしました。豊川市保健センターから歯科衛生士のピタコチョ先生（豊川市保健センター歯科衛生士さん）をお招きし、クイズやデモンストレーションを交えた、楽しいご講演をいただきました。



ポイント 1 フロスや歯間ブラシを使おう

フロス 歯間ブラシ

豊川市ホームページでも使い方を紹介しています！見てみてね！

ポイント 2 ピタコチョみがきでみがき残しを減らそう

歯と歯ぐきの境目・歯と歯の間に(ピタ〜ツ)とあてる

ピタ〜ツとあててまま、コチョコチョ小刻みに動かし、1〜2本分づつみがく

ポイント 3 フッ素で強い歯育てよう！
〜5歳から15歳はむし歯危険ゾーン〜

歯磨き粉 フッ素塗布 フッ素洗口

市販の歯磨き粉の約9割がフッ素配合！

3か月〜6か月に1回 歯科医院へ！

保育園や小学校でみんなと一緒に☆

ポイント 4 痛くなくても最低半年に1回は歯科医院へ行こう！

パフォーマンスを上げるためにも

保健委員会では、「I♡HA」のキャンペーンを企画中です。読み方は「アイラブ歯」です。ピタコチョ先生から、「歯」や「噛むこと」が、スポーツのパフォーマンスに影響が出ることや、歯と口のケアを怠ることは成績不良に繋がること、全身の健康にも影響があるということを教えてもらいました。「歯と口だけの問題ではない！」ということを知ったみなさんの健康のために、必ず役に立つキャンペーンを考えていますので、お楽しみに！

急に暑くなる時期は 要注意！！

こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。