

ほけんだより 6月

天気のいい日は、とても暑いですね。この暑さで頭痛やだるさを訴える生徒が増えていきます。汗で出た分の水分を補給することと、いつもタオルなどで汗をふきとり、体を清潔にしておくことが大切です。

6月は、夏季大会や学びのたしかめ、水泳の授業が始まり、6月末には三スポがあります。割と慌ただしいですが、気持ちを引き締めて頑張りましょう！

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



《冷水機の使用について》

これから暑い時期を迎え、熱中症対策が必要になります。学校では、定期的な換気を行いながらクーラー稼働しておりますが、熱くなる可能性もあるため熱中症の注意が必要です。そこで冷水機を稼働し、こまめな水分補給を促しています。感染症予防のため、冷水の直飲みは禁止し、自宅から持参した水筒に補給する用として冷水機を使用しています。毎日水筒を持参するよう、ご理解ご協力よろしくお願いします。

まだまだ続きます健康診断



- ★6月13日(木)耳鼻科健診[全学年]
- ★6月20日(木)内科検診①[1学年、3年2組]
- ★6月27日(木)内科検診②[2学年、3年1組]

令和6年6月10日

三和中学校 保健室

6月の保健目標

歯と口の健康に取り組もう

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。



どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

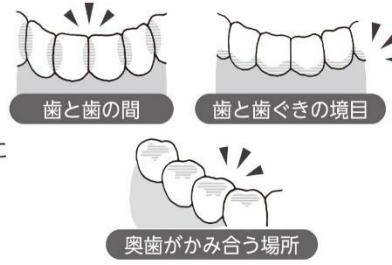


歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつつけ隊 秘伝のコツ

- ♥みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

✿ 保健室より連絡です ✿

歯科検診結果のお知らせを配付しています。むし歯の治療をすすめられた人は、早めに歯科医院へ行き、治療を済ませてきてください。

お知らせの下は、治療報告書となっています。治療が済んだ人は、歯医者さんに記入してもらい、保健室に提出してくださいね！

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といい、学業や発育に差し支えの出る疾病がないか等、疑わしいと思われる疾病を見分けることが目的です。そのため、病院で詳しくみてもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解よろしくお願ひ致します。

