

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
殖蓮中学校 保健室

5月は寒暖差が激しく体調管理がむずかしかったように思います。これからは梅雨のシーズンでじめじめとしたお天気の日が続きます。気持ちまでどんよりしてしまわないように気分転換をする時間を大切にしてください。また、雨の日は道路や校内の廊下も滑りやすくなりますので、交通事故やケガにも十分注意をして生活してください。



6月の健康診断



健康診断も今月で終了予定です。

なるべくお休みをしないで検診が受けられるといいなと思います。検診日程の確認をお願いします。

月	日	曜日	検診名	対象	備考
6	5	水	問診票配布(結核・運動器健診)	1年生	提出〆切6/11(火)
	6	木	内科検診	3年生	女子は青ジャージ忘れずに! 4/18に欠席した2年生も対象
	11	火	耳鼻科検診	1年生	5/21に欠席した2年生も対象
	12	水	耳鼻科検診	3年生	前回までの欠席者も対象
	13	木	貧血検査	2年生	検査に同意した生徒のみ実施
	18	火	心臓検診	1年生	女子は青ジャージ忘れずに!
	20	木	内科検診	1年生	女子は青ジャージ忘れずに! 前回までの欠席者も対象

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を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。



◇水筒・汗ふきタオルの用意をしましょう◇

熱中症予防には、こまめな水分補給が大切です。室内でも熱中症になることはありますので、運動部以下外の生徒も水筒の用意をお願いします。またハンカチとは別に汗ふきタオルもあるとよいかと思しますので、水筒といっしょに毎日持ってきてみましょう。



6月4日～10日は 歯と口の健康習慣

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。

この機会に改めて自分の歯みがきを見直してみましょう。



歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～

歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯茎や歯を支える骨を破壊する病気です。

軽症		重症	
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が!</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい!</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動くし、臭い。出血もしています...</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症! 歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

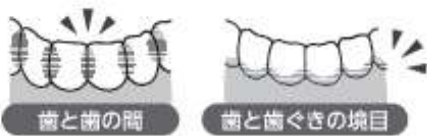
歯周病は 歯を失う原因 No.1 とも言われます。でも歯周病にならないための 2つの技 があります。

技 ◆ 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

技 ◆ 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊 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



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。★

あなたの口は大丈夫? 歯周病チェックリスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 歯みがきのとき出血する |
| <input type="checkbox"/> かたいものが噛みにくい | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> 歯茎がときどき腫れる | <input type="checkbox"/> 歯茎が下がって、歯と歯の間に隙間ができる |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする | |

チェックの多かった人は、歯周病の可能性がありますが...早めに歯科医院へ行きましょう!



1年生のみなさんへ

7月2日(火)に歯科衛生士さんが来校し、歯と口の健康についてクラスで歯科指導をしてくれます。詳しくは、学年のおたより等で確認してください。

