



2022.6.21 稜南中学校保健室 文責：池田

郡市中体連が無事に終わりました。県大会出場を決めたみなさん、おめでとうございます。あとひと月です。ケガや感染症には十分に気をつけてください。残念ながら今回で引退する人、新チーム体制となるみなさん、新しい目標に向かって、毎日を健康に過ごしましょう。



6月4~10日は『歯と口の衛生週間』

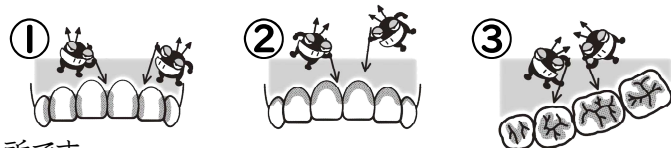
◆歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。毎食後の歯みがきはできていますか？

右の図の様に、

①歯と歯の間

②歯と歯肉の境目

③奥歯のみぞ



がみがき残しやすい場所です。

また、右利きの人は右側に、左利きの人は左側にみがき残しが多いと言われます。

◆歯科検診の結果をもうすぐ渡します。今回、**未処置のむし歯が見つかったのは42人**で全体の約17%の人でした。それよりもっと多かったのが、**G：歯肉炎、GO：歯肉炎予備軍が合わせて82人**で全体の約32%です。歯肉炎は歯みがきの仕方を工夫することで自力で治すことができます。※詳しくは裏面を読みましょう

雨

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！

食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！

気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいので注意！

の季節は気をつけて

健康診断の結果について

もう少しで健康診断が終了します。結果の一覧票を全員に、受診の必要があると判断された人には、受診報告書を付けて渡します。次のようにしてください。

- ①早めに受診して、専門医の指示を受け、必要があれば治療する。
- ②受診、治療が済んだら受診報告書に保護者が必要事項を記入して提出する。
- ③すでに受診が済んでいる場合は、保護者が受診日や受診した医療機関名を記入して提出する。

※6月中には配付する予定です。お知らせの配付を待たずに、早く受診してかまいません。家庭の都合にあわせて受診してください。

コロナ対策と熱中症予防のための準備物

①マスク(通気性が高いスポーツ用など)

②水筒(多目に)③タオル、ハンカチ、着替え

◆体育、部活動以外はマスク着用です。忘れないようにしましょう。最近、マスクのひもや耳の部分がこわれて保健室にもらいに来る人が増えてきました。そんな時のために、通学カバンやスポーツバッグの中に、予備用マスクを準備しておくといいですね。

◆マスクも様々な商品開発が行われ、つけたまま運動できるスポーツ用マスクや、通気性が高く熱がこもらないタイプのマスクも売ってあります。使い捨てに比べると高価なマスクですので、失くさないようにしてくださいね。

◆マスクをつけることで、熱中症をおこしやすくなります。その理由は①マスク内の湿度があがってのどの渇きを感じにくくなって②マスクをつけている部分に熱がこもりやすくなるからです。そこで、休み時間ごとにひと口以上水分補給をしましょう。中身は1日の活動量を考えて、多めに持ってこよう！！

◆マスクで顔が熱い時は一度水で顔を洗うと体の温度が下がります。汗拭き以外でも、タオルを有効に使いましょう。

今日から始める夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに