

保健だよ6月

2024. 6. 14 稜南中学校保健室 文責：池田

来週末は中体連大会です。この大会が最後の大会になる3年生もいます。県大会出場まで残ってほしいと願っていますが、それよりもっと大事なのは、自分の持っている力をしっかり発揮することです。残り1週間、心と体の準備を整えて大会に臨みましょう。



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？下の図のように、みがき残しやすい場所をよりていねいにみがくようにしましょう。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73人で全体の約28%の人でした。それよりもっと多かったのが、G:歯肉炎、G0:歯肉炎予備軍が合わせて138人で全体の約52%です。**どちらも去年より増えています。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


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います。

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。



健康診断の結果を配ります

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。

熱中症予防のための準備物は

- ①水筒(多めに)⇒こまめな水分補給
- ②タオル、ハンカチ、着替え⇒適切な体温調節

◆マスクをつけている人が熱中症をおこしやすくなる理由は

- 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しまふ
- 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

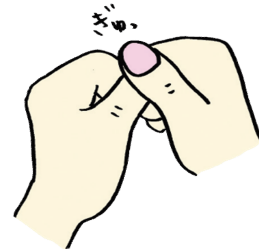
◆そこで、休み時間ごとにひと口以上水分補給をしましょう。中身は1日の活動量を考えて、多めに持ってこよう！！登校～下校まで足りる量が必要です。

◆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。

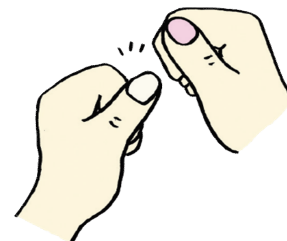
◆のどが渴いていなくても、水分不足になっていることがあります。自分ではわかりにくいことがあります。爪の状態をチェックして、水分不足になる前に、こまめに水分を補給ましょ。

爪でチェック！水分不足

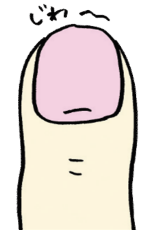
① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ



② つまんだ手をはなす爪の色の変化に注目



白からピンクに戻るのに3秒以上かかったら…



水分が足りていないかも