

ほけんだより 6月

2021.6.10 稜南中学校保健室 文責：池田

例年よりも早い梅雨入りでしたが、雨の日が続くことも少なく、むしろ夏が続いています。来週末から中体連夏季大会が始まります。体と心の準備を整えて、万全の体調でのぞみましょう!!



6月4~10日は『歯と口の衛生週間』

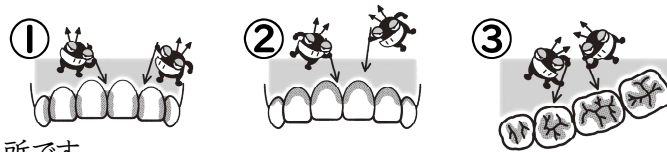
◆歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。毎食後の歯みがきはできていますか?

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164人**で全体の約67%です。歯肉炎は歯みがきの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

歯みがきが大切な理由

むし歯・歯周病予防

口臭予防

身だしなみ



ていねいな歯みがきで、口の中の細菌を減らしましょう!!

健康診断の結果について

来週でほとんどの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。最近は、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。

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところどややきついと感じるくらいがポイント!

本格的な暑さの前に頼り過ぎないように