

ほけんだより

6月

丸子中学校
保健室
令和5年6月5日

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると嬉しい気持ちになりますね。みなさんには、虹を見たとき、その嬉しい気持ちを伝えたくなる人はいますか？

日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって色の認識が違うのです。

6月の保健目標・・・歯の健康を守ろう



歯の衛生旬間 6月12日(月)～6月23日(金)

日本では6(む)、4(し)にちなんで6月4日を「虫歯予防デー」、6月4日～10日を「歯と口の健康週間」としています。それにともない、丸子中学校では6月12日～6月23日を「歯の衛生旬間」、6月13日に1年生への歯科指導を行います。旬間中は、保健委員が歯ブラシを持ってくるようによびかけたり、歯みがきを持ってきているかチェックしたりします。また、音楽を流しながら全校で歯みがきに取り組んだりします。

全校のみなさん、歯ブラシを持ってきてください！



歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤くはれている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、歯ブラシに血がついている
- 歯の間に食べ物がつまりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

★チェックが多いほど

歯周病の可能性が！
早めに歯科医院へ行こう。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう



暑さに備えた体づくりをしよう

雨の日が多い6月は、気温がそれほど高なくても、湿度が高いことや体が暑さに慣れていないなどの理由から、熱中症をおこす危険性が高まります。そしてこれからさらに暑さが厳しくなり、夏が本格化してきます。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。

体調不良で来室する生徒のなかには、「水道水が苦手だから」と、学校で一度も水分補給をしていない人も多くいます。休み時間の度に水分補給をしましょう！のどが渇く前に飲みましょう！**水道水の飲めない人は水筒を持参しましょう！** また、マスクの着用は、熱中症の危険性が高い場合には**はずしましょう。命に関わります。**

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

やや暑いところで
ややきつと感じる
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



梅雨時 注意すること

雨の日は事故が起きやすくなります。車との事故を防ぐため、カサや衣服を目立つ色にしましょう。

 <p>周りをよく見て歩こう</p>	 <p>スリップに注意</p>	 <p>カサをさして自転車に乗らない</p>
---	--	---

保護者の方へ

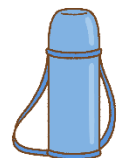
①受診勧奨通知について

6月に健康診断がすべて終了します。学校の健康診断により、所見が認められた方には、受診勧奨通知をお渡ししています。早めの受診のご協力をよろしくお願いいたします。また運動器検診は、調査票に記入のあった方のうち「疾病の疑いあり」の方のみ通知をお渡ししています。

学校の健康診断は、疾病の疑いを早期に発見し、適切な精密検査や治療につなげるための「スクリーニング検査」です。学校健診で「疾病の疑いあり」とあっても、病院で詳しい検査を行った場合、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

②水分補給のための水筒持参について

熱中症予防のため、必要な生徒は水筒(水またはお茶)の持参をお願いいたします。



③マスクの着用について

現在、マスクの着用は個人の判断を尊重しています。そのため、本校職員はマスクの着脱の強要を絶対に行いません。しかし、熱中症をおこしやすい環境、気温等においては命に関わるため、生徒たちへ「マスクをはずしましょう」と推奨します。ご理解をよろしくお願いいたします。