

令和6年6月3日
新座市立第二中学校
保健室

6月になり、だんだんと暑い日が増えてきました。

関東地方は6月の後半に梅雨入りする予定です。天気の悪い日が続くと、頭が痛くなったり、体調が優れなかったりすることがあります。睡眠や食事をしっかり取り、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

また、雨の日は地面が濡れて滑りやすいことに加え、傘をさしているので前も見えにくくなります。急いで登校してけがをすることがないように、余裕をもって行動しましょう。昼休みも外で遊ぶことができない日が多くなるかもしれませんが、室内で安全に過ごしましょう。

6月の保健目標

むし歯の予防と治療をすすめよう



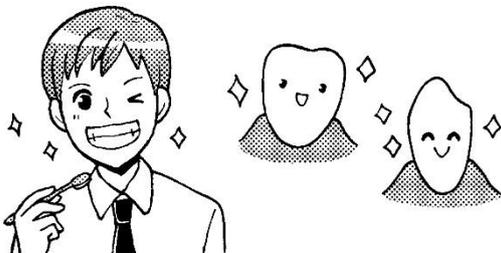
★歯科検診

6月6日には歯科検診があります。当日の朝は、忘れずに歯磨きをしてから登校するようにしてください。検診後、結果のお知らせを受け取った人は早めに受診しましょう。

★歯と口の健康週間

6/4~6/10 は歯と口の健康週間です

「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防に関する適切なケアの習慣の定着、定期的な歯科健診の受診を推進することを目的としています。



check!

歯と歯肉の セルフチェックポイント

- 冷たい食べ物や飲料が、しみる
- 歯の詰め物やかぶせ物が取れたままになっている
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯磨きのときに歯肉から出血する
- 口臭が気になる

当てはまるものがあれば、歯科医院で
診てもらいましょう!

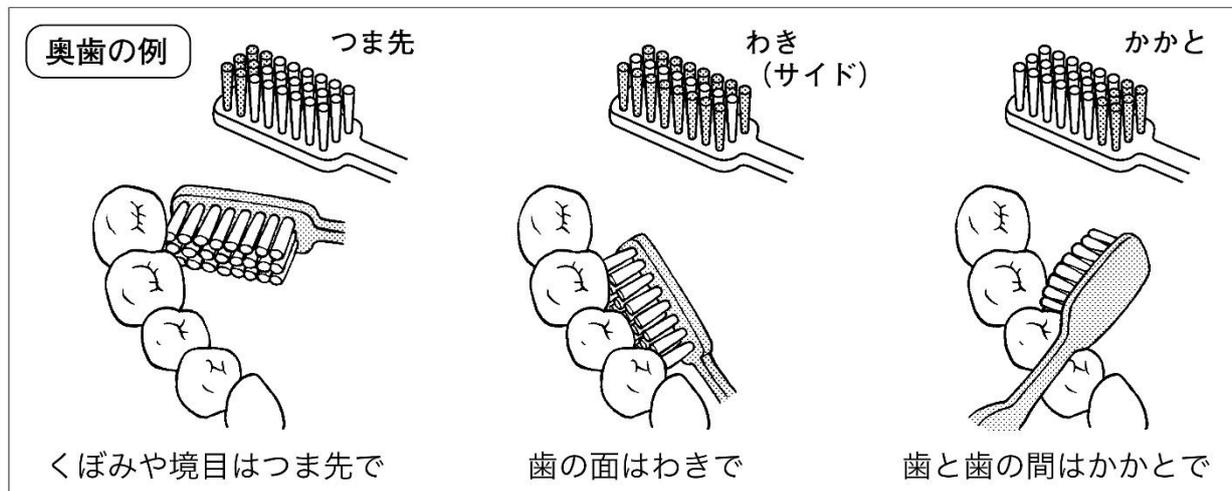
©少年写真新聞社2023

歯や口の健康を保つことで、むし歯や歯周病の予防になることはもちろん、年をとってもしっかり食べ物を噛み続けることができます。これらのことは歯と口の中だけではなく、全身の健康に繋がっていきます。また、みなさんがしている歯磨きは、何十年先の歯や口の健康にも関わっています。歯と口の健康を保つために、正しい歯磨きの方法を確認しましょう。



歯ブラシの毛先を使い分けて効果的な歯磨きを

歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使い分けると、効果的に歯を磨くことができます。例えば奥歯では、奥のくぼみや境目は歯ブラシのつま先を使って、歯の面はわきで、歯と歯の間はかかとを使うことで、しっかりと汚れを落とすことができます。



奥歯の例

つま先

わき
(サイド)

かかと

くぼみや境目はつま先で

歯の面はわきで

歯と歯の間はかかとで

©少年写真新聞社2023

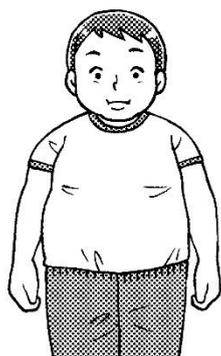
🍉🍷 熱中症を予防しよう 🍉🌞🍉🍷🍉🌞🍉🍷

これから夏になるにつれ、気温や湿度がどんどん高くなっていきます。そんな日には、熱中症に注意が必要です。汗として失われた水分をしっかりと補給してください。「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分を取りましょう。また、汗をかくと水分だけでなく塩分も体の外に出て行ってしまいます。それを補うために、朝昼晩の食事がとても重要です。

熱中症に注意が必要な人

- **肥満の人**：脂肪は熱を伝えないため、肥満で皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくくなります。
- **体調が悪い人**：下痢の人は脱水状態になりやすく、また発熱している人は体温が高い状態にあるため、運動などでさらに体温が高くなると危険です。
- **暑さに慣れていない人**：暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、体が暑さに慣れていない状態だと体温調節がうまくできません。

肥満



体調が悪い



暑さに慣れていない



©少年写真新聞社2024