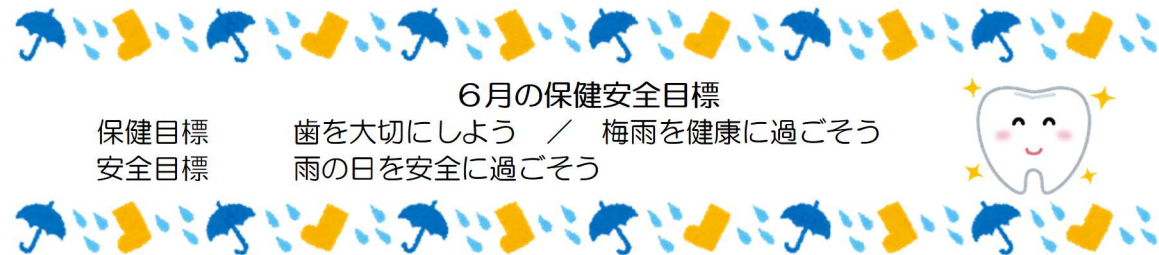


# 保健だより6月号

令和5年6月2日 銚田市立旭中学校 保健室

6月を迎え、梅雨の季節になりました。この時期は、蒸し暑かったり、急に気温が下がったりと気温の変化が激しい時期でもあります。衣服の調節や汗の始末をきちんとして体調管理に気を付けましょう。汗をかいてそのままにしておくと、汗が乾くときに熱を奪われ、体調を崩すことがあります。着替えや汗拭きタオルを用意しておくといいですね。

また、雨が続き室内で生活する時間が多くなります。湿気などで廊下や階段が濡れることがあります。室内では落ち着いた生活ができるよう心がけましょう。



## 6月の健康診断日程・保健行事

健診内容	検査日	対象学年	担当医・準備する物等
歯科健診	6月6日(火)	3年生、2年1組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皆藤 知威先生(皆藤歯科)</li> <li>・歯みがきを丁寧にしておく。</li> <li>・使い捨てデンタルミラー、使い捨て手袋を使用し、一人一人交換します。</li> </ul>
	6月9日(金)	1年生、2年2組	
尿検査(二次)	6月7日(水) 予備日:8日(木)	尿一次検査の ・再検査者 ・未提出者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検査機関…大野診療所</li> <li>・対象者にお知らせ文書を配付します。</li> </ul>

\*学校の健診日に受けることができない場合、皆藤歯科に行き、歯科健診を受けてもらうことになります。なるべく学校の健診日に受けられるようにしましょう。

## 「生(きる)教育講演会」

- 日時 令和5年6月14日(水) 3・4時間目
- 対象 第3学年生徒
- 場所 旭中学校 体育館
- 講師 龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳 央仁 先生
- 講演テーマ いのち 自分を大切に生きるために ~君は愛されるため生まれた~



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。  
80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!



寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

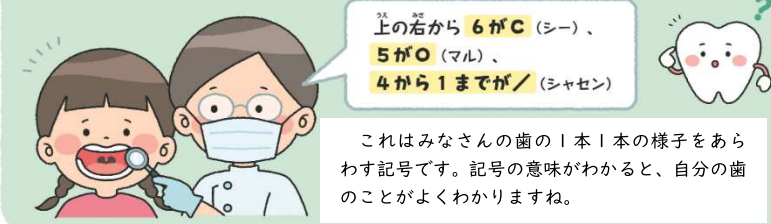
答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



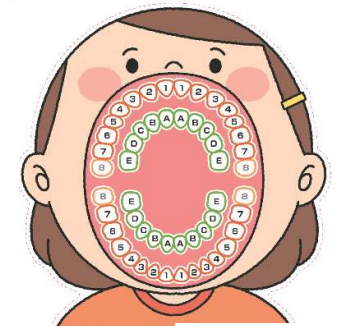
寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



## 歯科医の先生はなにを言っているの?

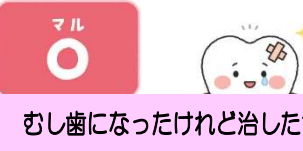
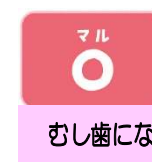


これはみなさんの歯の1本1本の様子をあらわす記号です。記号の意味がわかると、自分の歯のことがよくわかりますね。



ローマ字は乳歯

数字は永久歯



## 熱中症に注意!!

- ・暑くなり始め
  - ・急に暑くなる日
  - ・体がまだ暑さに慣れていない時期
- ※それほど高くない気温でも、湿度等その他の条件により熱中症は発生します。  
喉が渇く前に水分補給をしましょう。



水分足りている?

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

