

保健だより 6月号

梅雨の季節は、蒸し暑い日があるかと思うと、肌寒い日もあります。また、真夏のような日差しが照りつけて気温が上昇することもあります。天気や気温の変化に対応できず、体調を崩す生徒も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。先日行われた歯科検診の結果はどうでしたか？学校健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



／ 知っておきたい  覚えておきたい ／

歯と口の健康Q & A

Q. むし歯ではないのに受診って本当に必要ですか？

A. プロにしかできないケアがあります

どれだけ気を付けてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。

セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながります。

自分で行う
セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



歯科医・歯科衛生士による
プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など

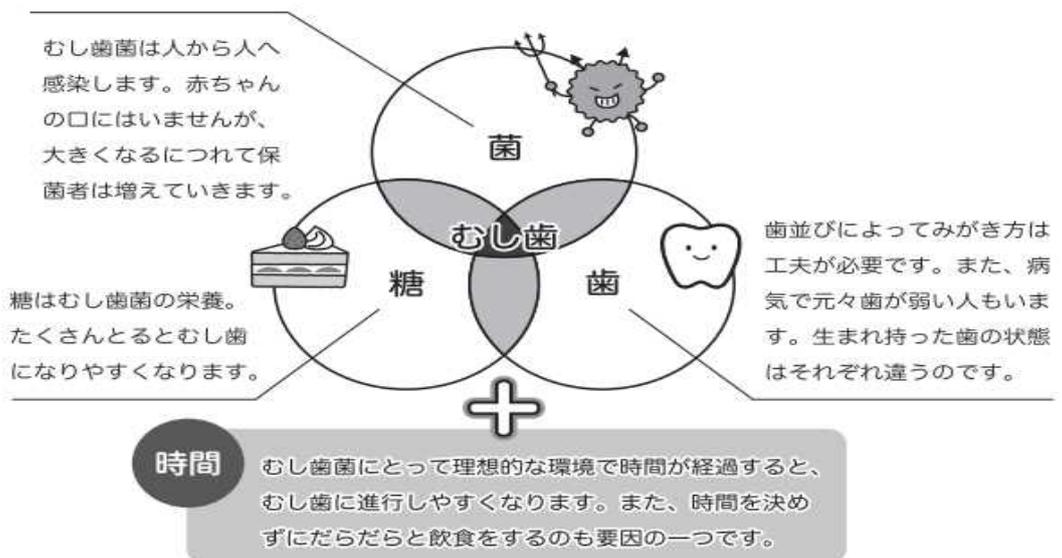


Q. 一生懸命歯みがきをしていてもむし歯になることはありますか？

A. 歯みがき以外にもいろいろな要素がかかっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になります。

自分の口の中の状態や食事のとり方などを振り返ると、原因が見つかるかもしれません。



6月の保健目標

口腔衛生に努めよう

6月の健康診断の予定について

3日(月) 13:10~	耳鼻科検診①(おおぞら学級、3年、2年1・2組)
4日(火) 9:00までに提出	尿検査二次検査提出日
6日(木) 13:10~	耳鼻科検診②(前回欠席者、2年3・4・5組、1年)
14日(金) 9:00までに提出	尿検査二次検査未回収分提出日
27日(木) 13:30~	内科検診②(前回欠席者、2年3・4・5組、1年)

健康診断の結果、医療機関での検査・治療が必要な生徒に結果のお知らせを配付しています。健康で充実した学校生活を送るためにも、早期の受診をお願いします。受診後、学校に結果をお知らせください。事前または定期的に受診されている生徒は、家庭からの連絡欄を記入してご提出ください。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



プールが始まります ~安全で充実した学習のために確認しましょう~

- ・病気やけががある生徒は事前に主治医に相談しましょう。
- ・健康観察を必ず行いましょう。
- ・体を清潔にしておきましょう。
- ・睡眠を十分にとりましょう。
- ・きちんと食事をとりましょう。
- ・準備運動をしっかりと行いましょう。
- ・爪を短く切りましょう。



6月3日(月)~6月9日(日)の期間、「元気っ子生活習慣チェック」を実施します。自分の生活習慣を振り返り、見直す機会としましょう。ご家庭においても、お子様の健康の保持増進のために規則正しい生活習慣を送ることができるよう、引き続きサポートしていただけますようお願いいたします。

今月のSC勤務予定は、6月6日(木)、6月13日(木)午前中、6月20日(木)、6月27日(木)午前中です。面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。