

保健だより 6月



令和5年6月2日
小美玉市立美野里中学校
保健室

これからの時期は、じめじめとした蒸し暑い日が続きます。さらに、総体に向けての練習・プレッシャーで心身ともに疲れを感じます。睡眠を十分にとって体力を温存しておきましょう。

6月の健康診断

- 5日(月) 心臓二次検診(対象者のみ)
- 15日(木) 歯科検診(1-3~1-6)
- 27日(火) 尿検査のもれ者最終回収日

6月のスクールカウンセラー来校日

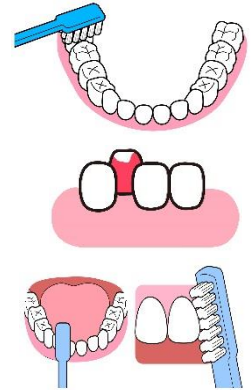
- 5日(月) 1日 26日(月) 午前
- 12日(月) 午後
- 19日(月) 1日



6月4~10日は歯と口の健康週間

全生徒の歯科検診は終わっていませんが、学校歯科医の先生から、みなさんの歯の健康について、アドバイスをいただいています。

- 12歳ごろに生えてくる一番奥の「第二大臼歯^{きゅうし}」に気づかず、この歯がむし歯になりかけている人が多いです。鏡で自分の歯をチェックして、奥まで歯ブラシを当ててみがくようにしましょう。
- 歯肉炎防止のために、歯と歯肉の境目まで歯ブラシを当ててみがきましょう。
- 重なって生えている歯は、みがきづらいので、みがき残しがみられました。歯ブラシをたてにしてみがきましょう。
- いつもマスクをしているので、口の中がベタベタしています。こまめにうがいをするか、歯みがきをしましょう。



歯みがきは生活習慣として身につけていることと思います。しかし、続けているうちに手を抜いてしまったり、自分のみがき方のくせによっては、みがき残しもできます。

そこで、定期的に歯科医院を受診して、むし歯だけでなく、口腔ケアの方法をチェックしてもらおうとよいでしょう。永久歯は一生使うものです。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが大事です。



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

個人の判断になったマスクですが、まだまだ多くの生徒がマスクをつけています。

マスクをしていると、のどのかわきが感じにくくなります。積極的に水分を補給しましょう。

