

ほけんだより 6月

令和5年6月9日
浦安市立浦安中学校
保健室

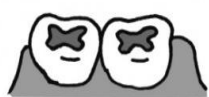
6月の保健目標 口腔の健康を考えよう!

あっという間に5月が終わり、1学期も半分が過ぎました。体育祭、修学旅行と大きな行事を終えて、一息ついているところかもしれませんが、めまぐるしく過ぎた日々を過ごしていると気づかないうちに疲れをためていくことがあります。適度な休養と栄養を取りながら、毎日元気に学校生活を送りましょう!!

6月4日～10日

歯と口の健康週間

ていねいにブラッシング
よごれの残りやすいところに注意して!



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯をみがきにくいので、食べ物のカスや歯垢（むし歯菌のかたまり。「プラーク」ともいいます）が

残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分をていねいにみがくよう心がけましょう。

健康診断 結果のお知らせについて

定期健康診断の各検査で医師の所見がある場合や、再検査が必要な場合は個別にお知らせを配付しています。異常なしの場合は、個別のお知らせはありませんので、後日全員に配付する「健康カード」で結果を確認してください。

朝のニュースでお天気キャスターが「今日は夏日です!」と言う日が増えてきて、もう夏は目の前のような気がします。しかしその前に、6月は梅雨の季節。むし暑い日も続きます。ここで注意してほしいのが「熱中症」。リスクを高める環境や身体の状態を知って早めに対処し、確実に予防しましょう!

未然に防ごう!!

熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

水分補給



こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと...?



(体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい...)



(運動の後には多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!?)



(入浴や睡眠でも500ml (小さいペットボトル1本) くらい...)



こんなときは気をつけて!

〔熱中症に注意すべき環境条件〕

- ・気温や湿度が高い
- ・急に気温が上がる
- ・風が弱い

〔熱中症に注意すべき体の状態〕

- ・体が暑さになれていない
- ・体調が良くない(睡眠不足、病気など)
- ・栄養不足、朝食抜き

頭痛や腹痛をおこして、保健室に来るのは朝食抜きの人が圧倒的に多い!!

毎日、朝ごはんを食べてから登校できていますか?活動に必要なエネルギーを朝ごはんできちんと蓄えましょう!また、こまめな水分補給が大切です。毎日欠かさず水筒を持ってくる習慣を身につけましょう!!