

6月の保健目標
歯と口の健康について
考えよう

5月は寒暖差が激しく体調を崩す生徒のも多かったです。その中には、溶連菌やマイコプラズマといった感染症も多かったです。また先週から、コロナが少しずつ増えてきています。喉の痛み、咳、鼻水等の風症状がある時はマスク着けましょう。換気や手洗い、手指消毒など感染症対策も引き続きお願いします。

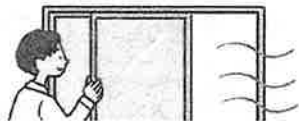
熱中症予防の基本は水分補給

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける火に起こるイメージがあるかもしれませんが、しかし、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一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。体育の時間や部活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、喉が渴いたと感じる前に、水分補給はこまめにしましょう。

☆水筒を忘れずに持ってきましょう☆

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

保護者のみなさまへ

6月の健康診断日程と結果の配布について

13日（木）午前中 もれ検診（視力・聴力・心電図）

19日（水）午後 内科健診・・・2年生

★歯科・耳鼻科検診については全員に結果を配布します。

★尿・心電図・聴力・視力検査及び内科検診結果については有所見者にのみ通知が配布され、最終結果を後日全員に配布致します。

→検査や治療が必要な場合、早めの受診をお勧めします。なお、受診後は受診報告書を必ず学校まで提出して下さい。



学校で気持ちよくすごすために

梅雨に入り、朝から雨に濡れている生徒がいます。また、体育の授業で汗びっしょりの生徒もいます。濡れたまま冷房のきいた部屋に入ると、最初は気持ちよくても、体が冷えて体調をくずしやすくなります。

雨に濡れたり、汗をかいたら、タオルでしっかり汗をふきとり、着がえてみましょう。

☆着がえ ☆タオル
を持ってきましょう。



歯と口の健康特集

令和6年度

～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯科検診の結果はどうでしたか？

__名中__名がむし歯や歯周病などの所見
+ + + + + 早めの受診をお願いします。
全校で237名

早期受診でこんないいこと

治療期間
を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛み
を避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



治療費
がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



「受けたら終わり」ではなく、
検診から治療にバトンタッチ！

歯科検診が終わり、全員に結果のお知らせをしています。むし歯がある人、歯ぐきや歯並び等が心配な人は、早めに歯科受診してください。

また、むし歯はないが、みがき残しが多く歯垢の付着がみられる人もいました。むし歯がなければよし！というわけでもなく、毎日の丁寧な歯みがきを心がけましょう。

食べた後

寝る前



歯みがき忘れずに

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



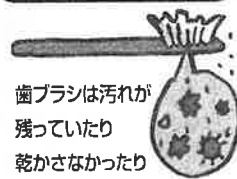
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

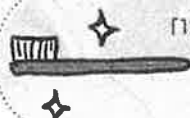


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、

みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



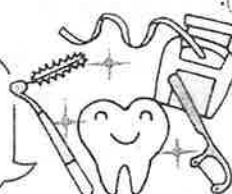
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



★ 歯と口の健康を守ることは、からだ全体の健康を保つことにつながっています！