

保健だより 6月



6月の保健目標

「歯の健康を
考えよう」

No. 3 / 令和4年6月1日 知多市立中部中学校 保健室

梅雨の季節となりました。この時期は初夏ともいって、湿気が多く気温も高くなります。夏のように感じて汗をかく日もあれば、半袖だと肌寒い日もあります。そこで、梅雨時も健康で元気に過ごせるよう、注意したいポイントをあげます。

■食中毒に注意

湿度の高い梅雨時に注意が必要なのは、食中毒です。食事の前にはよく手を洗います。食品は消費期限を確認し、なるべく早く食べきることも大切です。

■けがや事故に注意

傘で視界が悪く、足元も滑りやすくなっています。自転車の傘さし運転もやめましょう。

■熱中症に注意

少しずつ暑くなり注意が必要になります。こまめに水分をとり、無理をしないようにしましょう。

<定期健康診断の予定(6月)>

6月も健康診断が続きます。学年・クラスに注意して予定や持ち物等を確認しておきましょう。

月日(曜日)	検診項目	持ち物・注意点
6月 2日(木)	歯科検診(2の1・2・3) 山本 Dr. 9時から10時半頃	朝、歯みがきをしてくること
	心電図貧血予備日(八幡中) 14時から15時半	心電図または貧血検査が未検査の人が対象
6月 7日(火)	心電図貧血予備日(知多中) 14時から15時半	〃
6月 9日(木)	歯科検診(1年) 小西 Dr. 9時から11時半頃	朝、歯みがきをしてくること
6月16日(木)	歯科検診(2の4・5, 7・9組) 山本 Dr. 9時から10時半頃	朝、歯みがきをしてくること

<保護者の方へ>

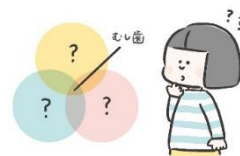
健康診断の結果、異常の疑いのあるお子様へ「治療勧告書」を随時配付しています。できるだけ早めに専門医を受診し、「受診報告書」を学校へ提出するようお願いいたします。

学校で最終の内科・歯科検診が受けられなかった場合は、本校学校医の医療機関に直接行っていただき、診察を受けていただくようお願いいたします。個別に案内を配付しますので、よろしくお願いいたします。



歯と口のクイズに挑戦しよう！

歯と口のクイズに何問答えられるかな？挑戦してみよう！



Question 1 むし歯の原因には「3つの条件」があります。その条件とは？

- ①ミュータンス菌・糖質・歯の質 ②食べ物・飲み物・砂糖 ③時間・温度・湿度

Question 2 歯をしっかりみがくための、歯ブラシの動かし方のポイントは？

- ①力を入れて大きく動かす ②軽い力でこきざみに動かす ③力を入れてこきざみに動かす



Question 3 眠っているときは、起きているときとくらべて、だ液の量はどうなっている？

- ①多くなる ②少なくなる ③ほとんど変わらない



Answer A1: ①むし歯の原因には、ミュータンス菌・糖質・歯の質があります。

A2: ②歯をしっかりみがくためには、歯ブラシを軽い力でこきざみに動かすことがポイントです。

A3: ②眠っているときは、起きているときとくらべて、だ液の量は少なくなります。寝る前はとくに丁寧な歯がきを忘れないようにしましょう。

※スポーツ飲料について・・・スポーツドリンクなどの清涼飲料水は糖分が多く含まれているため、注意が必要です。飲み過ぎや常飲はしないよう気をつけましょう。

そろそろ熱中症にご用心！

日常生活で気をつけたい5つのこと



その1：暑さを避ける工夫をする

- ★暑い日は、日中の外出や運動をできるだけ控える
(気温35℃以上、湿度が高い、風がないときは特に注意)
- ★エアコンや扇風機で温度調節をする



その2：こまめに水分を補給する

- ★のどのかわきを感じなくても、こまめに水分補給(1日あたり1.2L以上を目安に)
- ★普段の水分補給はお茶や水 ★たくさん汗をかいた場合は、※スポーツ飲料などで塩分も補給

その3：急に暑くなる日は注意する

- ★熱中症は、梅雨入り前の5月頃から発生し、7～8月がピーク！



その4：暑さに備えた体づくりをする

- ★日頃から汗をかく習慣をつける ★生活習慣を整える

その5：体調チェックを毎日する

- ★寝不足、朝食欠食、下痢なども熱中症を引き起こす原因になる

クラスメイトや部活動の仲間の体調変化に気付いたら、先生に伝えよう！