

# ほけん だより

## 6 月号

寺尾中学校保健室  
おうちの方も  
お読みください

### 今月の保健目標

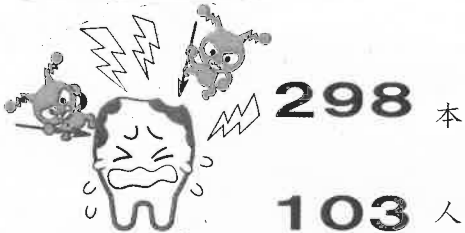
- 歯と口の健康を守ろう
- 梅雨時の健康管理をしよう

雨の多い時期になります。なんだか気持ちまでジメジメしてしまいがちですが、室内でできる新しい楽しみを作るチャンスです。「梅雨明けまでに本を〇冊読む」「部屋の模様替えをする」など目標を決めると達成感を味わえますよ。

## みがいているから 歯は一生一緒のパートナー みがけているへ

5月24・25日に実施した歯科健診の結果を受けた人全員に発行しました。歯科健診では「治療が必要か必要じゃないか」ではなく、口の中の健康状態をお知らせするものなので、受けた人全員に発行しています。6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯があった人もなかった人も、この機会に自分の口の中の健康を見直してみましょう。

### ●むし歯の状況●



1年生...	85本	28人(21%)
2年生...	72本	30人(25%)
3年生...	141本	45人(35%)

### ●歯周病の状況●

「歯肉の病気があります」に〇がついていた人



むし歯がなくても歯周病があった人は早めに治療をしましょう。急に丁寧に歯みがきをしてもすぐには治りません。みがき方の指導を受けましょう。

学年が上がると増えていくのは、その時に治療をせず、次の年に持ち越してしまう人が多いことも理由の一つです。

夏を元気に過ごすために...

# 暑熱順化

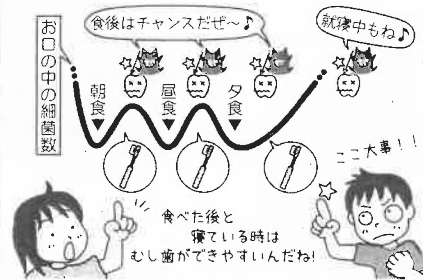
『しょねつじゅんか』と読みます。暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。これからやってくる暑い夏、熱中症を予防するキーポイントです。体の準備を始めましょう！

- しっかりと汗をかいておく。(朝のジョギングや夜のお風呂など◎)  
→汗は体温調節機能として重要です。汗をかいた後は水分・塩分の補給も忘れずに。
- それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使う。  
→エアコンに慣れ過ぎないことは大切ですが、決して暑さをガマンしないでください。



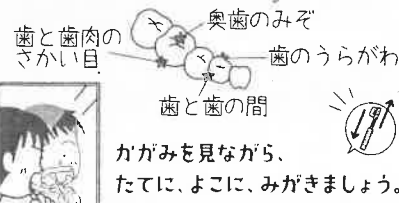
●保護者の方へ● 日頃より学校および家庭での感染予防対策にご協力いただきありがとうございます。「同居の家族に微熱のかぜ症状があります。本人は元気なので登校させていいですか?」という問い合わせがあります。生徒本人が元気でも、無症状感染の可能性もあります。ご家族が医療機関で診察を受けるまでは登校を見合わせてください。その場合には、「欠席」ではなく、「出席停止」として扱います。

## 食べたら、みがく



## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんときがけてる?

## 歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます...



## 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



## 6月4日~10日 歯と口の健康週間