



皆川中 HP
ぜひご覧ください。

情報引用元：日本学校保健研修社“健“

今月はさっそく各学年でのイベントがありました。3年生の修学旅行・2年生の宿泊学習ではとても良い笑顔がみられ、健康に楽しく過ごせましたね！1年生の校外学習も楽しい思い出がたくさんできましたか？

1学期も残り半分となりました。梅雨の時期にもはいつていきますので、気候の変化にも注意して過ごしましょう。

～今月の健康診断予定～

- 6日（木）腎臓検診②：対象者
- 12日（水）腎臓検診③：対象者
- 25日（火）腎臓検診④：対象者



※注意事項※

腎臓検診は2次検査対象者・1次未提出者のみとなります。対象者には「学校腎臓検診 2次検査（検尿）のお知らせ」を配付しています。検診当日は、直接保健室まで提出してください。

〈保護者の皆様へ〉

先月をもちまして、学校医・学校歯科医における検診は全て実施することができました。ご協力ありがとうございました。また、今後は「治療のお知らせ」を配付させていただきましたご家庭について、受診後の書類提出をお願いいたします。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、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。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



皆川中では、5月20日（月）～24日（金）までの1週間を歯と口の健康週間としていました。5日間を通して、保健委員のみなさんが歯と口に関する放送をしてくれました。

ケガをした時、傷は時間と共に治っていきますが、歯は永久歯に生え替わるとそこからは一生を共にするものとなります。大切にしていってくださいね。

また、先月30日（木）に歯科検診がありました。治療のお知らせが配付されているみなさんは、早めに受診してください。

むし歯になりやすい人 っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



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）。



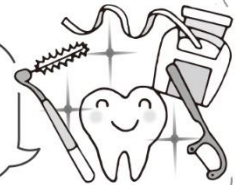
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

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ょ



今年度も歯科検診では、学校歯科医の先生が「CO（初期のむし歯）、C（むし歯）が少ないね」とおっしゃっていました。検診中、先生からそれぞれアドバイスをいただいたみなさんもいたと思います。これからの歯磨きは、そこを意識して磨いていけるとよいですね。80歳になっても20本以上自分の歯を保てるよう（8020運動）大切に守っていきましょう。