

生徒のみなさんへ

歯と口の健康週間がはじまります！

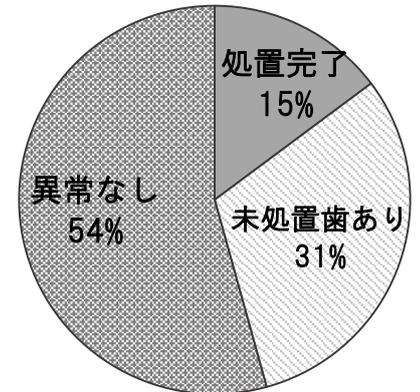
今月の目標は、「歯の健康について考えよう」です。毎年6月4日～6月10日の7日間は、「歯と口の健康週間」と言われており、全国で歯や口の健康を守るための啓発が行われています。

毎日、1日3回食事の後は必ず歯をみがくこと、甘い食べ物や飲み物は摂りすぎないことなど、できることを意識して続けることが大切です。むし歯を予防して歯と口の健康を守りましょう！

歯科検診の結果

	顎関節		歯列・咬合		歯垢		歯肉	
	要観察	要精検	要観察	要精検	要観察	要精検	要観察	要精検
1年生	27	3	18	13	47	1	42	1
2年生	28	3	10	23	30	3	25	1
3年生	21	1	7	15	13	1	16	1
合計 (人数)	76 (36%)	7 (3%)	35 (17%)	51 (24%)	90 (43%)	5 (2%)	83 (40%)	3 (1%)

むし歯の治療状況



むし歯の治療が終わっていない人の割合が31%でした。むし歯は自然には治らず、進行していきます。歯科検診の結果、むし歯があった人は必ずかかりつけの歯医者さんに治療をしてもらってくださいね。これから一生使っていく大切な歯です。毎日の歯みがきでむし歯を予防し、きれいな歯を守りましょう。

目指せ！ 栃木南中学校 治療率100% 現在の治療率 69%

コロナ禍だからこそ、口の中のケアを！

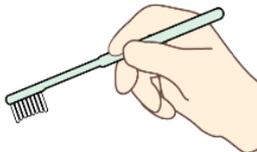
口の中を清潔に保つことは、むし歯や歯周病の予防になり、体の免疫機能も高めます。

感染症予防には、手洗い・うがいと同じくらい歯みがきも有効です。

歯みがきで感染症予防！

口の中が不衛生になると、菌で喉の粘膜が荒れ、ウイルスが侵入しやすくなります。

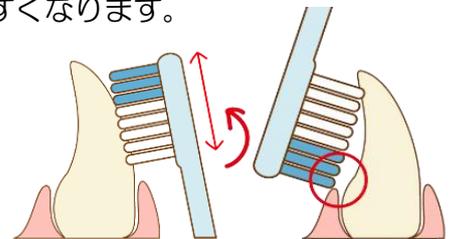
歯みがきで口の中を清潔に保ちましょう。



エンピツ持ちで



全部の歯の根元を小さく横みがき



前歯の間と裏側は縦みがき

公共の場での歯みがき注意点

- ①他の人と間隔を空けて水道を使用します。
- ②飛沫が飛ばないように唇を閉じてみがきます。
- ③歯みがき中は私語を控えて、歩き回らないようにします。
- ④前歯の裏側をみがく時は、もう一方の手で口元を覆い、飛沫が飛ばないようにします。
- ⑤口をゆすぐ時は、勢い良く吐き出さず、低い位置からそっと出します。 ※参考資料：日本学校歯科医会 HP

だんだん暑くなってきました！！

熱中症を予防しよう！



6月は衣替えもあり、夏に向けて少しずつ暑い日が多くなってきます。そんな時に心配なのが、熱中症です。体が暑さに慣れていない6月は熱中症になりやすい時期とも言われています。今から予防を心がけて、本格的な夏に備えましょう！

熱中症はどんなときに起きやすい？

・急に暑くなったとき ・それほど暑くなくても、湿度が高いとき ・屋外に限らず、屋内でも気温が高いとき

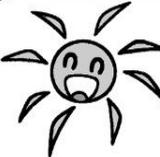
熱中症の症状は？

- ①目眩や立ちくらみが起こる。→熱失神
- ②脱水症状で頭が痛くなり、吐き気がする。→熱疲労
- ③周りの状況が分からなくなり、ひどい時は意識を失う。→熱射病
- ④筋肉がけいれんする。→熱けいれん

熱中症を予防するためには

- ①こまめに水分補給をする。…のどが渇いてから補給するのではなく、「少しずつ・こまめに」がポイントです。
- ②睡眠・栄養を摂って体調を整えておく。…体調が悪いと熱中症にかかりやすくなります。規則正しい生活を。
- ③衣服や肌着の調節をする。…涼しい衣服で調節しよう。肌着は汗を吸う素材を着用するのがおすすめ。
- ④暑さに体を慣らしておく。

「暑熱順化」という言葉があります。熱中症予防のため、本格的に暑くなる前に運動して汗をかいたり、お風呂で温まったりしておくことで体を暑さに慣らしましょう。汗が出やすくなることで、体温調節がうまくできるようになります。



知っていますか？「暑熱順化」

- 暑熱順化とは●

夏の暑さに体が慣れる状態です。順化すると、

 - ・熱中症になりにくい
 - ・汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる
- 暑熱順化するためには●
 - ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
 - ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす
 - ・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく

など、夏を健康で快適にすごせます。



冷房STOP

pipi!!

元気!

おうちの方へ 健康診断結果をお知らせしています

- 眼科検診結果のお知らせ
 - 内科検診結果のお知らせ
 - 耳鼻科検診結果のお知らせ
- 受診の必要があるお子さんにのみ配付しています。

※ 学校での健康診断は、あくまで異常の有無を選別する簡易的な検査になります。検査の結果に関わらず、お子さんの体調でご心配な点がある場合には必ず専門の医療機関で受診するようにしてください。