

ほけん だより 6月

令和3年6月8日 No.4
枚方市立杉中学校 保健室



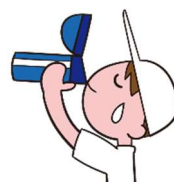
6月になりました。梅雨の時期ですね。
雨の日、湿度の高い日は廊下や階段がぬれていてすべりやすく、とても危険です。普段から校内は走らないように言われていると思いますが、雨の日などは特に気をつけて過ごすようにしてください。

今月は、今年度はじめての定期テストがあります。当日、勉強した成果を発揮できるよう、各自しっかり体調管理をしましょう。感染症対策も忘れずに…！！

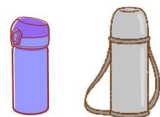


暑いと感じる日が増えてきました。暑さに慣れていない体は、熱中症になる危険性が高い状態です。体育の後に、体調不良を訴えて来室する人も増えてきました。急な激しい運動は避け、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

また、マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなるため、気付いたら水分不足になっている可能性があります。のどが渇いていなくても、意識してこまめに水分補給をしましょう。



※感染症対策のため、ウォータークーラーが使用禁止になっています。
(持ってきた水筒に補充することは可能です。)
各自十分な量の飲み物を準備して、持ってきてください。



▶▶ 6・7月の健康診断の予定 ※日程や時間は変更になる可能性があります。

日程	時間	検診内容	対象学年クラス
6月9日(水)	登校後すぐに回収	尿検査(最終)	全学年対象者(未済、2・3次検査)
6月10日(木)	午後1時10分～	眼科検診	1年生(全クラス)
6月21日(月)	午後2時00分頃～	心臓二次医師検診	全学年対象者
6月24日(木)	午前9時00分～	耳鼻科検診	1年生(全クラス)
7月8日(木)	午前8時40分～	歯科検診	3年生(全クラス)
7月15日(木)	午前8時40分～	歯科検診	2年生(全クラス)
未定	未定	歯科検診	1年生(全クラス)



6月4日から10日までは、「歯と口の衛生週間」です。

マスク生活で、会話の減少などによる口腔の乾燥や、自宅で過ごす時間が長くなったことによる食生活の乱れから、むし歯になるリスクも増加しています。口の中が不潔だと、腸内細菌のバランスがくずれ、全身の免疫力が低下する危険性が高まることになってきているそうです。歯の健康を保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながりますね。

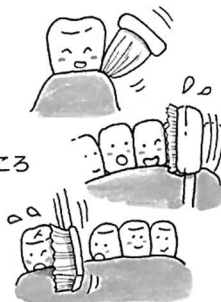
毎日の歯みがきに加えて、自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するため、また、口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のためにも、定期的に歯医者さんでチェックをしてもらいましょう。

☆ 歯みがきのポイント ☆

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度のもので
- 1本ずつ小刻みにみがく

ちゅうい 注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



その口の中 むし歯菌が大好き!?



歯みがきをていねいにしていない
歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて…簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と書いて、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。



おやつをガラガラ食べている
砂糖がたくさん入ったおかし。ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。



あまりかまずに食べている
だ液がたくさん出たら流れちゃう! よくかまなくてもいいよ!

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。