

保健だより 6月



習志野市立第一中学校
保健室

先月は体育祭をはじめ、校外学習や修学旅行など行事も多く、あっという間の1カ月だったのではないのでしょうか。中間テストもあり、みなさんの疲れもたまってきているように感じます。体調を崩しやすい時期かと思いますが、基本的な生活習慣をもう一度見直し、元気に6月を乗り切ってほしいと思います。

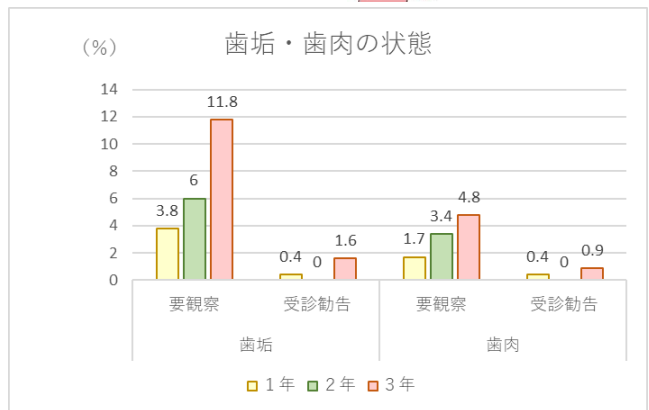
今月の保健目標 むし歯や歯周病を予防しよう



一中学生の口の中の状態はどうなっている??
～歯科検診結果より～

歯科検診では、未処置歯（むし歯）の有無だけではなく、歯垢の付着、歯肉の炎症などについてもみています。左のグラフを見てわかるように、歯垢の付着や歯肉の炎症も学年が上がるにつれて増える傾向がみられました。

ついむし歯がないと大丈夫と思ってしまいますが、歯を失う原因のトップは「**歯周病**」といわれています。歯と歯肉の境目に歯垢は付いていませんか？歯ブラシの毛先はしっかりあたっていますか？ぜひ鏡を見ながら歯みがきをやってみましょう。



痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



6月22日に開催予定の習志野市健歯審査会に、本校の代表として3年生の2名が選ばれました。

3年O組 OO OO さん 3年口組 □□ □□ さん

4月の歯科検診の時に、歯科校医の先生にきれいな歯の代表として選んでもらいました。

二人ともむし歯がないだけでなく、歯並びもとてもきれいです。



熱中症対策はできていますか？

梅雨時にかかり、雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温や湿度も高めで、じっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じることも多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると、熱中症になる危険があります。

例年、体調を崩して保健室に来た生徒に聞くと、水分をほとんどとっていないことが多いです。のどが渇いていなくても、休み時間ごとに少しずつ水分を必ずとるようにするのが熱中症になりにくくするポイントです！



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

エアコンが教室に入ってから、夏場でも教室の窓を閉めることが多くなりましたが、換気は必須です！常に窓側の前方と後方の窓、廊下側の前方と後方の天窓は開いた状態にしましょう。



保護者の方へ

○1学期に行われる健康診断はすべて終了しました。保健書類の提出をはじめ、ご協力いただきましてありがとうございました。健康診断で疾病等が見つかったお子様に、順次、結果のお知らせを配付しています。お忙しいとは思いますが、早めの受診をお願いいたします。なお、治療が終わりましたら、お知らせの用紙を学校へ提出してください。結果のお知らせに記入された疾病等で定期的に通院されている場合は、保護者の方がその旨を記入され、学校へ提出していただいてもかまいません。

なお、学校で行う健康診断はスクリーニングとして行うものであり、医療機関を受診して詳しく診てもらったところ、異常がなかったということもありますので、あらかじめご承知おきください。よろしくお願いいたします。

○5月末より、体調を崩し欠席する生徒が増えています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など出席停止となる疾病で欠席した場合は、登校時に「**治癒報告書**」のご提出をお願いいたします。こちらの「**治癒報告書**」は、保護者の方にご記入していただくもので、病院等で記載していただく必要はございません。