

ほけんだより 6月

令和5年5月31日(水)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.3

雨や曇りの天気が続きやすい6月となりました。気温も湿度も高めで「じっとり」「ジメジメ」と蒸し暑さを感じる事が多くなる日もあれば、『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったよりも気温が下がり寒く感じることもあります。

ジャージ(上下)を上手に活用し体調を崩さないように気をつけましょう。また、梅雨の晴れ間などに急に気温や湿度が高くなったときは『熱中症』が起こりやすくなります。こまめな水分補給とともに十分な睡眠や栄養バランスの摂れた食事にも気を配り、今から夏の暑さに備えておきましょう。

少しずつ暑さに



からだを慣らそう

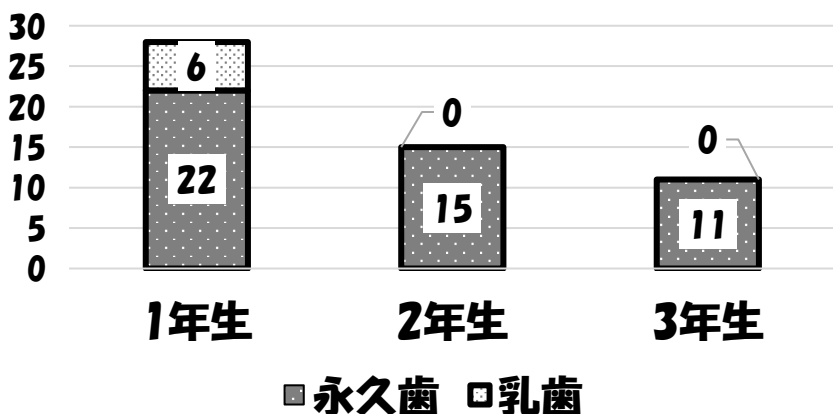
★6月の行事予定★

月	日	曜	検診項目	時間	対象	服装・持ち物・注意事項など
6	1	木	心臓検診(予備日)	14時～	予備日対象者 欠席者	・保護者様の引率となります
	6	火	尿検査2次	9時まで	1次未提出者 対象者	・前回忘れた人は、必ず忘れずに提出してください
	7	水	尿検査2次(予備日)	9時まで		

～歯科健診の結果について～



むし歯(C)があると指摘された人【人数】



2学期になっても、むし歯を治していない人は、保健室で「個別歯科指導」を行います！早めに医療機関を受診し、治療勧告書を学校までご提出ください。



【学校歯科医 曾根原先生・齋木先生からのコメント】

口腔環境が良く、清潔でむし歯の無い生徒も多くいましたが、反対に口腔環境が悪化し、むし歯や歯肉炎・歯周炎になっている生徒もあり、二極化が進んでいるとのことです。歯ブラシだけでは磨けない『歯と歯の間』は「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」等を使用する必要があります。

ただ磨けばよいという訳ではなく、歯ブラシの目的は、歯に付着している「食べかす」や「歯垢(しこう)」を取り除くことにあります。毎日、丁寧に磨き、口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康の向上さらに全身の健康につながるとコメントをいただきました。



これも甘いものが好き!

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいるかと思いますが、甘い味のもとになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切! また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にていねいにしてくださいね。

80歳で20本の歯を残そう!

毎日の「歯みがき」では、みがき残しが多い「奥歯」「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」を特に意識して磨くようにしましょう。

ポイントは、1本1本丁寧に、磨けていない箇所が無いように『意識をしてみがく』ことが大切です!

学校歯科医の先生からも指摘があったように、「歯と歯の間」は特に磨き残しが多い箇所なので、1日1回は「デンタルフロス」等を使用すると効果的です。

永久歯は一生使う大事な歯です。しっかり食べて生きていくためにも、毎日の手入れを怠らないようにしましょう。

★水筒は清潔に保たれていますか? ★水筒に傷がついていませんか?

金属製の容器や調理器具は、傷がついていたり、※¹酸性飲料を長時間保管するなどの誤った方法で使用したりすると、金属成分が食品や飲み物中に過剰に溶けだし、思わぬ事故につながる可能性があります。過去には、内側に傷が付いた金属製水筒による食中毒事例もあります。金属製水筒に飲み物を入れる際は取扱い説明書をよく確認し、正しく使用することが重要です。 ※¹炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料など



また、水筒は毎日、丁寧に洗い、清潔に保つようにしましょう。



雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床 (学校の廊下)



5月の保健室

5月25日現在

- ◆体調不良・・・合計66人
- ◆けが・・・合計22人
- ◆その他・・・合計 3人
→相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人…2人
・溶連菌感染症1人 ・感染性胃腸炎1人