



保健だより

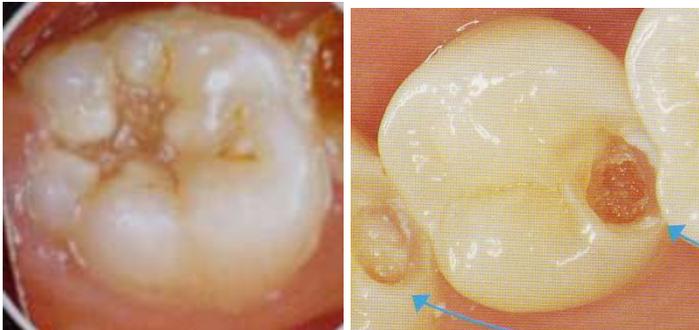
見川中学校 保健室
令和元年6月4日発行
第3号

船中泊，修学旅行，遠足と1学期の大きなイベントが終わりました。それぞれ色々な思い出ができたことと思います。友達の良さを改めて感じた人もいたようです。この行事で学んだことをこれからの生活に生かしてほしいと思います。



6月4日は虫歯予防デーです。一生使う歯についてこの機会に考えてみよう。

○ひどいむし歯の写真です。



治療はむし歯の部分を削って金属等を詰めるのが一般的です。しかし、その詰めた金属の下でむし歯になったり、金属の寿命で取れてしまったりすることがあります。それで更に削って詰めるのを繰り返すことで、歯を失ってしまうこともあります。歯科健診でむし歯があった人は穴が小さいうちに歯科医院を受診しましょう。

歯みがきの基本は3つ

- ① 毛先を直角に歯に当て
- ② 軽い力
- ③ 小さざみな動き

毛先を直角に当てるには・・・

例：奥歯の外側の場合



これでは歯と歯の間が磨けない → 歯ブラシのつま先を使う → 歯ブラシのかかとを使う

○ひどい歯肉炎の写真です。



歯肉が赤くてブヨブヨ・・・。
丸く厚みがありふくらんでいる。
歯を磨くと出血する・・・。

歯科健診では、むし歯はないけれど歯肉に異常がある人が多数いました。歯肉炎がひどくなると歯周病になります。重度の歯周病になると、歯周組織を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

なお、なり始めの歯肉炎は、ていねいに歯みがきをすれば自分で改善できます。特に歯肉に異常があると
言われた人はていねいに歯みがきをしましょう。また、
歯科医院でブラッシング指導を受けることをおすすめ
します。

熱中症に注意しよう

今年は、5月の観測史上最高気温を記録した地域がありました。暑さに体が慣れないこの時期は体が体温上昇についていけず、熱中症を発生しやすくなります。6月は総体があり、総体に向けて練習に気合が入るところですが、部活動中の熱中症予防を心がけてください。運動中に頭痛、気持ち悪い、めまい等の体調不良を感じたら顧問の先生に相談し、運動をやめて休んでください。

保健委員会では6月24日(月)に熱中症予防のための集会を行います。消防庁から出ている熱中症予防の動画や、部活動中の熱中症予防のポイントについて説明する予定です。

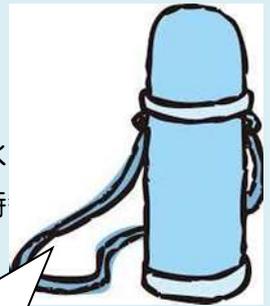
水筒を持参しよう

今年度も年間を通して学校に水筒を持ってきてよいことになっていますが、体調が悪くて来室する生徒の話を聞くと、「持ってきていない。朝から水分補給していない。」という声が聞かれます。熱中症予防のためにも水筒を持参しよう。

<ルール確認>

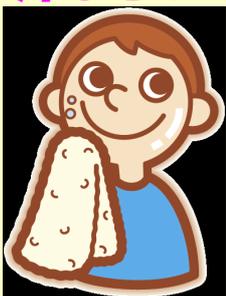
- 水筒の中身は水かお茶。たくさん氷を入れましょう。休日の部活や大会はスポーツドリンクをお勧めします。
- 休み時間、部活動の時間に飲む。
- 立ったまま、歩きながら、登下校中飲むは×。
- ペットボトルは×。
- 友達から水筒の飲物はもらわない。自分の水筒を飲む。
- 毎日持ち帰り、洗う。

自分で洗ってみよう！
ゴムやパッキンを外して、洗います。ボトルは柄付きスポンジを使うときれいに洗えます。



*汚れがひどいときは酵素系漂白剤を使うとよいです。

汗ふきタオル・着替えを忘れずに



部活動の練習で汗をたくさんかきます。汗をかいてそのままにすると、体が冷えたり（特にエアコンの風）、不潔になったりします。汗ふきタオルや着替えを持ってきて、汗をかいたらふいたり着替えたりする習慣をつけましょう。

また、6月は梅雨の季節です。雨の日が多くなります。雨で濡れた時に、タオル・着替え・靴下・ビニル袋など、必要なものを持ってきておきましょう。

お知らせ

○今年度も朝の活動時間を利用して「健康タイム」を実施します。実施月は6月、7月、9月、10月を予定しています。第1回目は歯に関する内容で6月13日(木)に予定しています。よろしくお祈りします。

○健康診断の結果をお知らせしています。健康診断は異常があった人に「受診の勧め」を配付しています。また、定期健康診断の結果は7月に全生徒に配付予定です。

配付した健診結果 ・視力検査結果（裸眼や矯正視力でB以下だった生徒） ・歯科健診結果（全生徒） ・内科健診結果（健診が終わった学年学級で、校医の先生からお知らせを勧められた生徒） ・耳鼻科、眼科健診結果（1年生で校医の先生から病院受診を勧められた生徒） ・心臓健診結果（1年生で要精密検査該当生徒）