

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
NO.3
大泉町立西中学校
保健室

5月は寒暖差が激しく、体育祭もあり身体が疲れてきたところでしょうか。これからは雨の日が多く、気持ちもどんよりしそうです。そんなとき、道端に咲いている色鮮やかなアジサイを見てみると、気持ちがパッと明るくなり爽やかな気持ちになれます。通学路で気にしてみてもいいのではないでしょうか♪



今月の保健目標 「 歯の健康を考えよう 」

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。3年生が歯と口の標語を考えてくれました。今年度の代表は佐藤瑛斗さんの「おいしさも ステキな笑顔も よい歯から」になりました。よい歯でいられるように、むし歯・歯周病を予防していきましょう。



学校歯科医 森田先生

「歯茎が腫れている生徒が多いです。甘い飲み物（炭酸飲料やジュースなど）を飲んだ後そのままにしてしまうとむし歯の原因になってしまいます。飲食をしたあとは歯磨き、もしくはよく口をゆすぐことが大切です。また、日頃からよく噛む習慣をつけ、唾液の分泌を促すことが大切です。」と助言をいただきました。

むし歯になりやすい人

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
 - ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
 - ・よく噛まずに食べている
 - ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
 - ・口呼吸がクセになっている
 - ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。
- どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



身体を暑さに慣らし、暑さに強い身体にしましょう！

暑熱順化

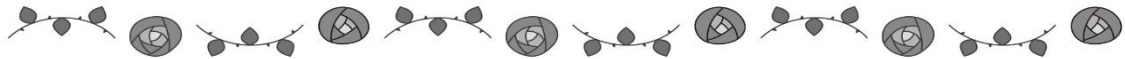


熱中症に注意しましょう！

5月16日（木）に熱中症対策アドバイザーの先生をお招きし、熱中症予防教室を行いました。熱中症になる仕組みや症状、予防方法など、熱中症についてわかりやすくお話して下さりました。教室を終えての感想より、「自分も熱中症になるかもしれないから、予防していきたい。」という感想が多くありました。熱中症をより身近に感じ、熱中症に対する意識が強くなったのではないのでしょうか。暑さに慣れていないこの時期、特に注意が必要です。積極的な水分補給だけではなく、規則正しい生活習慣、適度な運動を心がけ、熱中症を予防しましょう。



日付	健康診断の種類	どんなことをする健康診断なの？	気をつけること
6月4日 (火)	貧血検査 (2年生 希望者のみ)	採血を行い、血液検査をします。ヘモグロビン値・ヘマトクリット値をみて貧血はどうかを調べます。	服装：白の半袖シャツ 採血後は5分間押さえて血を止めます。絶対に揉まないようにしてください。
6月5日 (水)	眼科検診	眼科医の先生に、目の病気がないか、目の周囲、まつ毛、結膜、角膜などの異常はないか診てもらいます。	前髪は、目にかからないように短くするか、ピンで留めておきましょう。眼鏡の人は直前になったら外します。コンタクトレンズを着用している人はそのまま大丈夫です。
6月11日 (火)	内科検診 (2年生)	内科医の先生に、心臓や肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、貧血はないか、背骨や胸の骨に異常はないかを診てもらいます。	服装：白の半袖シャツ ブラジャーの着用は可能です。インナーなどの肌着は脱ぎます。
6月12日 (水)	内科検診 (3年生)		
6月13日 (木)	心臓検診 (1年生)	心電図をとり、心臓の動きが悪くないか、病気がないかを調べます。	服装：白の半袖シャツ・短パン 会場の近くでは静かにお願いします。



7つのまちがいさがし

表面に答え
があります

