

梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気がつづきやすい6月。気温も室高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じるが多くなります。晴れていなくても湿度が高かったり、風とお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。「こまめに水分をとる」「帽子をかぶる」などの対策をお忘れなく。

もちろん、「十分な睡眠」や「栄養バランスのとれた食事」など、規則正しい生活が基盤となります。夏の暑さに今から備えておきましょう！

保護者の方へ

健康診断が終了し、疾病の疑いのあるお子様には「治療勧告」を配付いたしました。早めに受診していただけますようお願いいたします。

なお、病院を受診した後は、「治療報告書」を担当または保健室までご提出をお願いします。

～ 楽しい修学旅行にするために ～

- ・持病の薬、乗り物酔いの薬を持参しましょう
- ・前日は睡眠を十分にとっておきましょう
- ・空腹も満腹もさけるようにしましょう
- ・こまめな水分補給をしましょう
- ・体調が悪くなったら我慢せず、早めに申し出ましょう



水泳指導が始まります



つめを切っておく



耳そうじする



疾病の治療



規則正しい生活

知ってる？ 梅雨型熱中症

今年は暑くなりそう・・・
「暑熱順化」を始めよう！

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

歯科健診の結果から

古和釜中学校の歯科健診の結果をお伝えします。

「むし歯あり」は、全体の21.2% (33人)で、全校生のむし歯の本数を足すと136本でした。

(R7：むし歯あり29%、むし歯本数179本)

「歯肉炎・歯垢あり」は、67.3% (105人)でした。(R7：歯肉炎・歯垢あり 66%)

学校歯科医の森山先生のお話によると、「歯磨きはしていても、きちんと磨けていないことが原因でしょう。」とおっしゃっていました。

むし歯は放っておいても治りません。早めに治療を始めましょう！

保健委員会から

みなさんに「歯の健康」について考えてもらうため、歯の標語を作成してもらいました。ご協力どうもありがとうございました。すばらしい作品をいくつか紹介します！

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

- NG** みかぐときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」のみがこう
 - NG** 歯ブラシを大きく動かしすぎる
→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動きに動かしてみがこう
 - NG** 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう
 - NG** 歯ブラシだけで終わらせている
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう
- 使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！

永遠に 守り続ける 歯と笑顔

毎日の 手入れが守る 歯の未来

歯はね 一生使う 体の宝

スマホより 優先順位 歯をみがこう

丈夫な歯 食べる幸せ 噛みしめて

歯の健康 長寿につながる 貯金だよ

歯をみせて みんなで笑う 歯菌(は)ことね

自分の歯 言葉を伝える 希望の歯

未来の歯 すべては自分が つくっていく