保健だより6月

湊　中
R5．6．9
保健室

梅雨の時期がやってきました。じめじめと湿気が多く、蒸すように暑い日があれば、雨が降って涼しくなる日もあるのがこの時期です。そうした変化によって、体の調子を崩してしまう人も少なくないと思います。水分補給や衣服の調節、汗の処理などの対策を十分に行い、梅雨の時期も元気に過ごせるようにしましょう。

＜熱中症を予防しよう＞

熱中症予防には“喉が渇く前に飲む”

段々と暑くなってくるこの時期、熱中症の予防には水分補給が大切です。喉の渇きを感じた時点で、すでに軽い脱水状態にあるため、渇きを感じる前に水分を取るようにしましょう。水分をとらずに運動を続けると、体温が上昇して危険です。
水筒を持って来ない人が中にはいます。この時期は荷物になりますが、持ってくるようにしましょう。

☆水分補給のポイント☆

たくさん汗をかくときは
スポーツ飲料を飲もう！
塩タブレットもおすすめ！

- **少し冷やした水を、回数を分けて飲もう**
  一度に大量に飲むより、少量をこまめに飲む方が吸収されやすいです。
- **運動時には、スポーツ飲料を活用しよう**
  スポーツで大量に汗をかいた時は、塩分も失っています。その状態で水だけを補給すると、血液の塩分濃度が薄まり、足がつったり、手足のけいれんなどを起こします。

発育測定の結果

※保健室前の廊下にも掲示してあます。自分の値と比べてみましょう。
夏休み明けに測定（身長・体重）を予定しています。

	男　子		女　子	
	身　長　cm	体　重　kg	身　長　cm	体　重　kg
1年	153．4 154．3	44．1 45．6	153．3 152．5	44．7 44．1
2年	162．9 160．8	52．6 50．1	154．6 155．1	47．5 47．5
3年	166．7 166．1	57．4 54．8	156．8 156．8	50．0 49．6

◎２年男子は市の平均より大きく上回っています。
※学年の下の数値は、船橋市の令和４年度の平均です。

歯垢の付着や歯肉炎と指摘された人が多くみられました

５月３１日、６月１日に歯科検診が行われました。検診ではむし歯があると言われた人は少なかったですが、「湊中の生徒は、歯垢（しこう）が付いている人や歯肉に炎症がある人が多い」とコメントをいただきました。歯は一生使う大切なものです。時間をかけて丁寧に歯磨きをするように心がけましょう。

保健委員会では、給食後の歯みがきをするよう呼びかけをしています。歯みがきが出来ない時は、うがいだけでもしましょう。

むし歯や歯周病でなく歯並びもよい健康な口腔の持ち主を毎年３年生から選び、教育委員会に報告します。後日賞状が届きますので学校で表彰します。おめでとうございます。

令和５年度　口腔衛生優秀者　３－４

口腔衛生優良者　３－４

歯垢は食べかすではなく細菌のかたまり。プラークとも言います。歯垢 1mg の中には、むし歯や歯周病の原因になる細菌が数億個もいるといわれています。歯の表面に強く付着しているため、うがいだけでは取れません。自分に合った歯ブラシやデンタルフロスを使用して除去しましょう。

★歯みがきのポイントと注意事項★

①食べたらみがく

食後、間もなくすると歯垢に覆われた歯の表面は、酸性状態になります。酸性状態が長く続いたり、頻繁に起きると、むし歯になってしまいます。

②就寝前は丁寧に、必ず

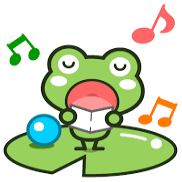
寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の汚れを洗い流す“自浄作用” が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯みがきは特に丁寧に必ず行いましょう。

③適切な歯ブラシを選んで使用する

歯ブラシの毛先が開いたり、長く使用した歯ブラシでは、新しいものより汚れ落ちが悪くなります。歯ブラシは１ヶ月に１本を目安に取り替えましょう。

＜保護者の方へ＞

６月１日の歯科検診で定期健康診断は終了しましたが、まだ尿検査二次や背柱二次検査の結果は出ていません。教育委員会より届き次第個々にお知らせします。歯科検診の結果は、来週配布しますので治療が必要な方は、早めに受診するようお勧めします。治療が終わりましたら報告書を提出してください。また、管理されている方は、定期検査を受け報告をお願いします。

※定期健康診断の結果は、夏休み前までに個々にお知らせします。

※歯科検診に関しては、異常のない子も含め、全員に結果をお知らせします。