

ほけんだより6月号

R5年度
石井中学校
保健室より

みなさんは『暑熱順化』という言葉を知っていますか？暑熱順化とは、身体を夏の暑さに耐えられるように徐々に慣らしていくことです。本格的に夏が始まる前に、軽く汗をかく運動、入浴などを習慣化し、暑熱順化を進め、熱中症のリスクを減らしていきましょう！

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



- すいとう
- 汗ふきタオル
忘れずに！！

暑くなり、熱中症や脱水症状などでの来室者が増えてきました。朝ご飯や朝の水分補給は、寝ている間に失われた汗やエネルギーの補給や、脳や身体の動きを活発にするなどの大事な役割があります。特にこれからの季節、熱中症にならないためにも、必ず朝食を食べ、水分をしっかりってから登校してくださいね！

6月の予定

健診日	健診内容	対象者
6月 8日 (木)	歯科健診	2-1・2-2・2-3・3-1・3-2
6月14日 (水)	眼科健診	1年生・2,3年生該当者
6月15日 (木)	歯科健診	2-4・2-5・3-3・3-4・3-5
6月20日 (火)	尿検査3回目	1,2回目未検査者・再検査者
6月22日 (木)	歯科健診	1年生

歯みがき



歯周病
予防

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



《日本学校保健研修社 健より》

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

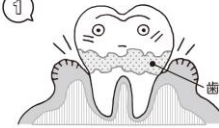
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にいていぬいみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように、デンタルフロスも使おう

保護者のみなさまへ

歯科健診終了後、受診者全員にお知らせをお渡します。そこでむし歯や口腔内の異常が見つかった人は、早めの病院受診をお願いいたします。また、治療が終了した際は、受診報告書の提出にご協力ください。