

ほけんだより 6月号

R6年度
石井中学校
保健室より

ついに、徳島も梅雨入りしましたね。これからの季節は、雨での事故やけがが増える時期でもあります。落ち着いた学校生活を送るように心がけ、不注意によるけがはできるだけ防ぎましょう。梅雨が終わると、いよいよ夏本番！元気に梅雨を乗り越え、気持ちよく夏を迎えましょう。

☀️本格的に始めよう！熱中症対策！

暑くなり、熱中症や脱水症状などでの来室が増えてきました。来室者に話を聞くと、朝食や水分を取らずに登校している人が多くいました。朝食や朝の水分補給は、寝ている間の汗によって失われた水分の補給、脳や身体の働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、水分をしっかりとってから登校してくださいね！**

「暑さ指数」の掲示をはじめました！

6月10日	今日の最高暑さ指数
6~9時	ほぼ安全
9~12時	注意
12~15時	注意
15~18時	注意
暑さに注意！	

「暑さ指数」とは、熱中症を予防するために作られた基準のことで、①湿度②日射・輻射熱（日射しを浴びたときに受ける熱）③気温の3つを取り入れています。安全に運動や生活ができるように、暑さ指数に合わせて運動を中止したり、水分補給や休憩を増やしたりすることが大切です。

昨年度と同様に、今年度も生徒会黒板にその日の「暑さ指数予報」を掲示しています。これから暑くなり、熱中症のリスクが上がってきます。毎朝、暑さ指数をチェックして、学校生活や部活動をする時の参考にしてくださいね！

歯みがき



歯周病予防

歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

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



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



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。

③



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、特にいいいにみがきましょう



45°の角度であって、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。