

ほけんだより ⑥



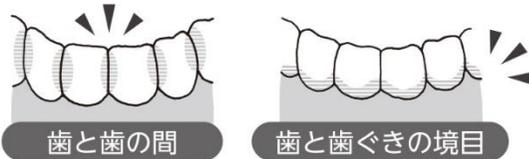
6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。5月に実施された歯科検診の結果はどうでしたか。受診が必要とされた人は、必ず歯医者さんで診てもらってください。磨き残しを指導されていた人もいたようです。この機会に、改めて自分の歯と口の健康について考え、歯を大切にする習慣を身につけましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ

- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

6月の健康診断

検診項目	学 年	日程と注意事項
尿 検 査 (1回目)	全学年	6月4日(火)
内科結核・ 運動器検診	全学年	6月6日(木) ※体操服で受ける (女子はブラジャー かスポーツブラの準備を)
尿 検 査 (2回目)	再検査者	6月18日(火)
尿 検 査 (3回目)	再検査者	6月28日(金)

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行きましょう。

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと(発汗)による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

