6月 保健だより

川内中学校
令和４年６月

１学期の大イベント「スポーツフェスティバル」が終了しました。学級で力を合わせ精一杯頑張ったみなさんに感動しました！

これから本格的に暑くなります。熱中症予防のため体育や部活動中など体を動かしているときには，こまめに水分補給をしてください。



今年も学校の池の睡蓮がきれいに咲きました。

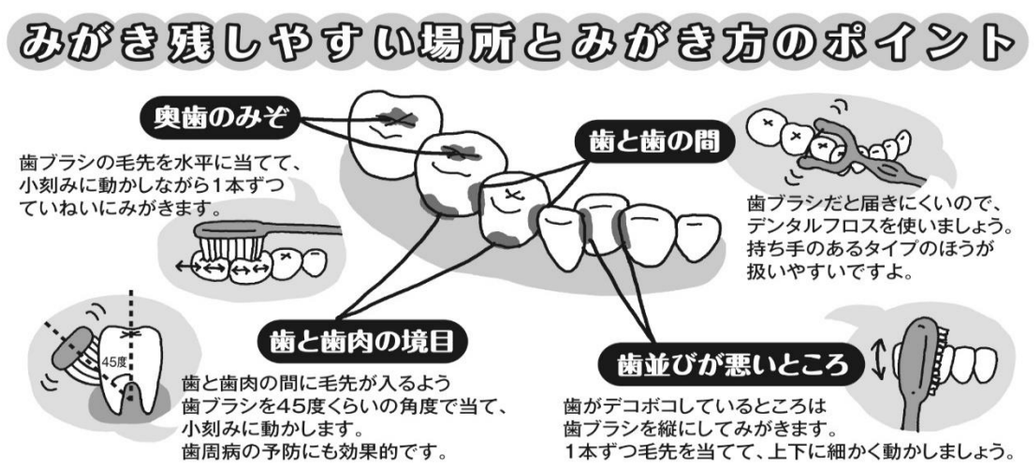
『健康診断の日程』

項目	日程	対象者
内科検診	６月 14 日（火）	１年
	６月 23 日（木）	
	５月 26 日（木）	２年
	６月 16 日（木）	
歯科健診	６月 15 日（水）	３年,２年
眼科健診	６月２日（木）	１年,２・３年対象者
耳鼻科健診	６月９日（木）	１年,２・３年対象者
２回目尿検査	６月 15 日（水）	１回目異常があった生徒 １回目未検査の生徒

※健診の日程や時間は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※尿検査は忘れずに提出をお願いいたします。

6月4日から10日は「歯と口の週間」
～将来もずっと健康な歯でいるためにできること～



しっかり予防！しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば，「むし歯」が思い浮かぶかもしれません。しかし，気をつけたい病気は他にもあります。それは「歯肉炎」です。

○歯肉炎とは？



歯肉（歯ぐき）に炎症が起き，はれてきたり，出血したりする病気です。強い痛みはありませんが，そのまま治療せずに放置しておくと，もっと重い「歯周炎」に進行してしまいます。

○予防方法とは？



むし歯の原因でもある，歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）の中には，たくさんの細菌がいて，それらが歯肉炎を起こします。予防のためには，歯みがきで歯垢をすみずみまでみがき落とすことが大切です。

○「歯肉炎」は自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨしています。健康な歯肉はピンク色で引き締まっています。鏡で自分の口の中をよく見てください。

噛むことの効用とは？

「噛むことの大切さ」

栄養のバランスを考えた食材の選択も大切ですが，食べ物の食べ方「よく噛んで食べる」ことも重要です。一口に何回噛んで食べていますか？



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

保護者の皆様へ

日頃は，お子様の学校での健康管理について，ご理解，ご協力をいただきありがとうございます。

５月に第１回目の歯科検診があります。６月に第２回目の歯科健診を控えている学年もありますが，歯科健診後には結果を全員に配布しています。結果用紙の欄の病院受診の勧めにチェックが入っている場合は，病院受診をお願いいたします。