

ほけんだより 6月

2024 年
(令和6年)
6月3日
城南中学校 保健室

先日、歯科検診でむし歯や歯周病があった人には、治療をお勧めする便りを配付しました。歯は、自力では再生しません。乳歯が抜けると永久歯が生えてきますが、人間の歯が生まれ変わるのは、その1回だけです。髪や爪は切っても伸びてくるし、少しのケガなら何日か経てば治ります。しかし、むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力では治らないし、永久歯だったらもう生え変わりません。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。この機会に自分の歯のみがき方などを見直してみませんか？歯はみなさんの一生のパートナーです。ずっと一緒にいられるように大切にしましょう。

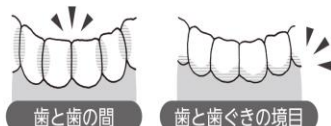
【6月の健康診断の日程】

日にち(曜)	項 目	持参物と注意事項
5日(水) (登校後提出)	尿検査 ・前回出せていない生徒 ・2次検査対象の生徒	・2次検査用の容器は前日に配付します。 ・検査前日は、ビタミンCを多く含む食品(ジュース、サプリメント等)は、検査に影響することがあるので、取りすぎないようにしましょう。
11日(火) 13:40～	眼科検診 (全学年)	・名札を忘れないようにしましょう。 ・髪の長い生徒は、束ねましょう。
18日(火) 10:30～	2年	耳鼻科検診 ・ ^{のど} 鼻と喉を診ます。(歯磨きをして登校しましょう。) ・髪の長い生徒は、束ねましょう。 ・名札を忘れないようにしましょう。
25日(火) 10:30～	1年 特別支援学級	
26日(水) 14:30～	3年	

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◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊
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◆ 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。★

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

