

ほけんだより

福山市立加茂中学校 保健室 No. 5



4月もあと10日になりました。気温も上がってきています。20度を超えてくる日もありますので、こまめな水分補給と暑さになれることはとても大切になります。体育祭の練習も始まってくるので必ず飲み物を持ってきましょう。



夏になる前に、体を暑さに慣らそう！！

急に気温が上がると、まだ体が暑さに慣れていないので熱中症になる危険性が高まります。私たちの体は、体温が上がると皮膚の血流が増えたり、汗をかくたりします。そして、汗が蒸発する時に一緒に熱を奪っていくことで、体温調節をしています。体温調節ができるポイントは「汗をかくこと」です。

＜暑熱順化の方法＞
お風呂にゆっくり入る

サイクリングで汗をかく

ウォーキングや散歩



★こまめな水分補給がとても大切です★

- 出かける前に水分補給をする。
- 体育や部活動の時は活動場所に水筒を持っていく。
- 水分補給は、休憩をこまめに入れてその時に必ず水分をとる。
- 汗がたくさん出るような運動をした時には、塩分も補給する。

水分補給
をしましょう！



4月21日(火) 歯科検診(全員) 13:40～

- * 歯科保健調査票をもとに歯科医さんに診てもらいます。
- * 歯科医さんが名前の確認ができるように名札を見える位置につけてください。
- * 検診前に歯磨きをして、歯の様子が分かりやすくしておきます。

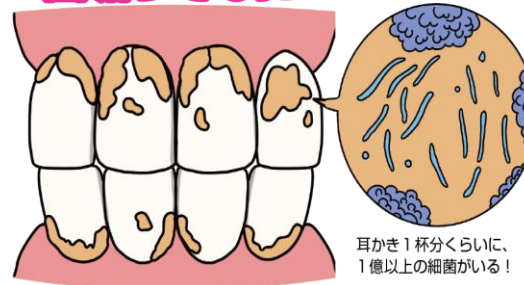


歯磨きセットを持ってきてください。

＜検診の流れ＞

1. 朝、個票の歯科保健調査票を教室で記入し回収する。体育館に並んだ時に個票をもらい自分の順番の時、歯医者さんに渡してください。
2. 給食後、終わった人から手洗い場で歯磨き、歯ブラシを忘れた人はうがいをしっかりと汚れを取ってきてください。
3. ネームが服についているか確認、歯科助手さんが名前を確認されます。
4. 体育館に出席番号順に並んで来ます。他のクラスは授業をしているので静かに移動してください
4. 診てもらう時は、口を大きく開けて歯科医さんに見えやすくしてください。
5. 検診が終わったら、足音をたてないように静かに教室へ戻ってください。

歯垢ってなに？



耳かき1杯分くらいに、
1億以上の細菌がいる！

歯に付いた、みがき残しに口の中の細菌がすみつき、繁殖したものです。歯垢1ミリグラムに1億以上の細菌がいる「細菌の塊」なので、放っておくとむし歯や歯肉炎を引き起こします。

歯科検診を受けることが出来なかった場合、学校から歯科受診のお知らせを配布します。福山市歯科医師会で学校歯科検診を受けてくださる歯科医さんは無料で検診をさせていただきます。連絡をして受診してください。