

ほけんだより 6月号



寄居中学校 保健室
R6年6月 発行

安定しない天候・急激な暑さなどで、身体がだるくやる気がいまいち出ない…という人も多いのではないのでしょうか。天候はどうにもなりません、不調が予測される場合には、自分なりの対処の仕方を見て、少しでも体調が安定するよう、不調になる前に試してみましょう。



歯と口の健康月間

6月11日(火)に、保健委員会の委員達による“歯科保健集会”が行われました。皆さんの歯への関心は高まったでしょうか？また、10日～14日までの1週間、給食後の歯みがき調べを実施していましたが、歯みがきのポイントを思い出しながら、毎日丁寧に歯を磨くことができたでしょうか。継続は力なり!!食後の歯みがき習慣をしっかりと継続して、むし歯を予防していきましょう!!

※むし歯の治療勧告をもらっている人は、今年度中に治療を終えられるよう早めに受診をお願いします。

みがき残しやすい場所とみがき方

- 奥歯のみぞ**: 毛先を水平にあてる
- 歯と歯ぐきの境目**: 毛先を斜めにあてる
- 歯と歯の間**: すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう
- 歯並びがデコボコしているところ**: 縦にして、1本1本みがく

めざせ! むし歯0

歯をみがいたあと、歯ブラシは…

流水でこすり洗いをする

風通しのいいところで、ブラシ部分を上にしてかわかす

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が下がる <p>約40%ダウン</p> <p>だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。</p>	歯や歯肉を傷つけやすい <p>広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。</p>	細菌が繁殖してしまう <p>歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になります。</p>
--	---	--

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

歯と口の健康啓発標語を2・3年生に、啓発ポスターを1年生に書いてもらいました。

各クラス2作品ずつ選んでもらい、そこから学校代表として5点を選出し、町の教育委員会へ提出させていただきました。皆さん、素敵な標語・ポスターの御応募ありがとうございました!!! (保健室前やギャラリーにも掲示しているので、是非見てみてください♪)



- 「歯をみがこう 自分みがきは まず歯から」
- 「極めよう むし歯と心の 磨きかた」
- 「共に行く 頼れる相棒 あなたの歯」
- 「つくろうよ 未来に届く 輝く歯」
- 「白い歯で もっと輝く 自慢の笑顔」





もうすぐプール学習が始まります。

ルールを無視して自分勝手な行動をとることで、一歩間違えば自分だけでなく一緒に活動する仲間の命も危険にさらしてしまうことがあります!! そうならない為にも、皆さん一人一人がルールを守って、安全に楽しく活動できるよう、一緒に大切なことを復習しておきましょう♪ (プール前後での水分補給も忘れずに!!)

プールの前日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



守ってほしい大切な5つのルール	走らない	飛び込まない
準備運動をする	タオルの貸し借りしない	体調が悪くなったら先生に言う

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

連日気温が高く、ただ外でジッとしているだけでも汗がじわじわ、服や髪がベタベタ…。一刻も早く、シャワーを浴びてスッキリしたい日が続きますね。

そしてこれからプール学習が始まり、授業後は汗だけでなくプールの塩素で髪も体もベタベタの状態が続きます…。帰宅後も濡れた水着や髪をそのまま放置していると雑菌やカビ等が増殖し、健康・生活への影響が出てしまうかも…

帰宅後はすぐにお風呂へ直行！濡れたままの水着やタオルも早々に洗濯機へ Go！お風呂や洗濯で汚れを落とした後、しっかりと乾かして清潔を保ちましょう!! 外身だけでなく、気持ちもスッキリとリフレッシュ出来ますよ♪

自分にそして周りの人へ、思いやりのあるマナー(清潔行動)を心がけていきましょう。

梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときは窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

左記にも記載していますが、暑熱順化を獲得途中の今、まだまだ熱中症リスク大の状態にあります。毎朝の天気予報や熱中症予防情報サイト(環境省)等から情報収集をする習慣を着けましょう。

そして“毎日短時間ずつ、外で暑さに慣れていく!(暑熱順化強化月間!)”をキーワードに水分+塩分補給、帽子の着用・服装の工夫、冷房設定温度の調整(室内外の温度差は±5℃が体の負担を最小限に出来る温度です。風量を強くするだけでも、涼しさを感じられますよ!)等をしながら、少しずつ暑さに体を慣らし、日々熱中症の予防をしていきましょう。



tenki.jp



環境省 暑さ指数 熱中症予防情報サイト



暑熱順化

