

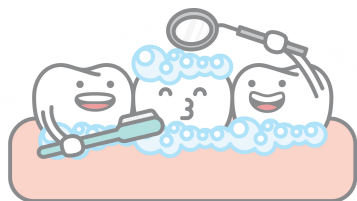
保健だより

6月号

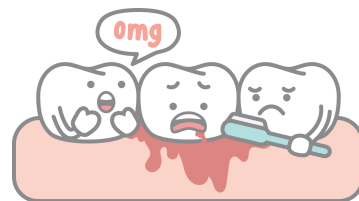


vol.3

雨が続き湿度が高まる梅雨の季節は、体がむくんだり、頭が重く感じたり、食欲が落ちたり・・・人によって、体調を崩しやすい季節でもあります。梅雨特有の気圧や湿度の変化が体に影響を与えているのかもしれません。無理をせず天候や自分の体調をよく見極めながら、元気にこの時季を乗り切りましょう。



歯の健康、大丈夫？ ～歯科検診を活かそう～



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんの歯と口は健康ですか？

歯科検診を受ける意味

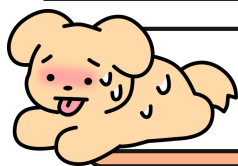
もうすぐ歯科検診がありますね。歯科検診は、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療のためにとても大切です。もし、むし歯が見つかって「まだ痛くないから大丈夫」と放っておくと、どんどん悪化してしまいます。早めに治療することで、大切な歯を守ることができます。

歯科検診は6/5(木)！
歯みがき忘れずにね。

健康な歯を保つために

毎日の歯磨き：食後はもちろん、寝る前の歯磨きは特に念入りに。
デンタルフロスや歯間ブラシ：歯ブラシだけでは届きにくい歯と歯の間もきれいにしましょう。
よく噛んで食べる：唾液の分泌を促し、むし歯予防になります。
甘いものの摂りすぎに注意：特にだらだら食べは、菌の活動時間を長くするので避けましょう。
定期的な歯科受診：検診以外でも、気になることがあれば、早めに歯医者さんを受診しましょう。

しっかりケアして、健康な歯を保ちましょう！



熱中症に要注意

「まだ梅雨なのに？」と思うかもしれませんが、梅雨の晴れ間や梅雨明けには、急に気温が上がり、湿度が高いままなので熱中症の危険性が高まります。本格的な夏に向けて、今から対策を始めておきましょう。

- こまめな水分補給**：のどが渇く前に少量ずつこまめに水分を摂りましょう。汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。
- 暑さを避ける工夫**：登下校中や体育の授業中など、無理は禁物です。日差しが強い時は帽子をかぶる、日陰を利用するなど、工夫しましょう。
- 体調の変化に注意**：少しでも気分が悪くなったら、すぐに涼しい場所で休み、先生に伝えましょう。



今月の 健康診断予定

- ・ 6/ 2(月)心臓検診(1年)
- ・ 6/ 5(木)尿検査③(対象者)
- ・ 6/ 5(木)歯科検診(全生徒)
- ・ 6/ 9(月)内科検診(未実施者)
- ・ 6/18(水)色覚検査(1-M)
- ・ 6/25(水)色覚検査(1-F)

