



保健だより

6月号

vol.3

カレンダーの上では初夏ですが、真夏のような暑さを感じる日が増えてきました。この時期に特に気をつけたいのが「熱中症」です。まだ体が暑さに慣れていない（暑熱順化できていない）ため、それほど気温が高くない日でも、湿度が高いと体温調節がうまくいかなることがあります。「喉が渴いた」と感じる前にこまめに水分を摂ること、そして夜はしっかり睡眠をとって疲れを溜めないことが、一番の予防策です。



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？

～歯科検診結果で知る～

歯の健康、大丈夫？

正しい歯みがき
できますか??



正しい歯磨きを
学びましょう

歯科検診結果を受け取ったら…

「受診のすすめ」欄に○が付いていた人は必ず受診し、受診後は「歯科受診報告書」を学校に提出してください。歯周病の早期発見・早期治療で、大切な歯を一生涯守っていきましょう。

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、歯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。

熱中症 に要注意

6/ 7(日)定通体育大会
6/19(金)クラスマッチ 等々…

暑い中で体を動かす機会が増える時期です

梅雨の時期は、湿度が高いまま急に気温が上がリ、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。

June



今後の 健康診断予定

- ・ 5/27(水)色覚検査(1-M)
- ・ 5/28(木)尿検査②(未実施者)
- ・ 6/ 8(月)内科検診(未実施者)
- ・ 6/ 9(火)尿検査③(再検者)
- ・ 6/24(水)色覚検査(1-F)