

# ほけんだより 6月

No.3

初島中学校保健室  
令和3年6月



梅雨の季節となりました。今年は例年よりかなり早い梅雨入りだったそうです。雨の影響でじめじめとした環境が続き、体調を崩していませんか？雨が降ると「天気が悪い」と言いますが、雨は作物や草花にとっては恵みの雨です。私たちにも雨上がりの虹や、雨に洗われ輝く紫陽花（あじさい）などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気に過ごしたいですね。

## 6月の保健関連予定

日	予定	対象
8日(火) 9日(水)	尿検査 (二次検査)	一次に出せなかった人 または 一次で再検査となった人
17日(木)	眼科検診	全員
21日(月)	耳鼻科検診	2年生全員と1・3年生 で事前耳鼻科アンケート にチェックがある人

## 歯科検診が終了しました

むし歯のある人	0人
CO（要観察歯）のある人	9人
CO（要相談）のある人	1人
歯垢付着を指摘された人	11人
歯肉の状態を指摘された人	1人
ZS（歯石の沈着）を指摘された人	1人

**CO（要観察歯）とは…**「むし歯になりそうな歯」のことです。すぐに治療は必要ないですが、放置しておくともし歯に進行する可能性が高いので、歯みがき方法を見直して、より丁寧にケアする必要があります。

**CO（要相談）とは…** CO（要観察歯）よりも進行していたり、CO（要観察歯）が多数認められたりした場合などはCO（要相談）となり、受診が必要となります。

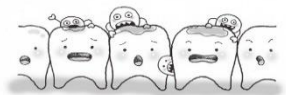


初島中学生は「むし歯」を指摘された人はいませんでした。しかし、「歯垢付着」を指摘された人が半数近くおり、磨き残しが多い結果でした。受診を勧められた人はできるだけ早く受診することをおすすめします。そうでない人も、丁寧な歯みがきを心がけて、歯と口の健康を守っていきましょう♪

いつみがく？  
なぜみがく？

### 食べた後

歯垢の中の細菌は、糖をえさにして「酸」を生み出し、その「酸」が歯を溶かします。これが長く続くとむし歯になります。食べたら歯をみがきましょう。



### 寝る前

だ液には、酸性になった口の中を中性に戻す働きがあります。でも寝ている間はだ液があまり出ません。なので、寝る前にはしっかり歯をみがきましょう。



**歯ブラシ選び**

小さな歯ブラシを選ぼう

**歯みがき粉のつけ方**

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

**歯ブラシの持ち方**

えんぴつを持つように軽く

**毛先の当て方**

歯の面にまっすぐあてます

**動かし方**

力を入れずにこちょこちょと細かく

**みがく時には**

1本1本ていねいに

**みがき終わったら**

ツルツルになったか舌で確かめよう

# 暑熱順化

という言葉を知っていますか？

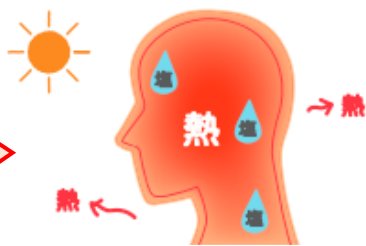
「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは体を暑さに少しずつ慣れさせていくことです。

- それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- 適度な運動や、お風呂は湯船にしっかり浸かるなどして、汗をかく習慣をつけておく。

などを心がけましょう。これから徐々に気温も高くなり、夏本番へと向かっていくので「暑熱順化」を意識して、真夏の暑さに負けない身体づくりをしていきましょう！

## 暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱を放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 皮膚の血流量が増えやすく、熱を放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい

(図：日本気象協会 HP)

### ★各自水筒を持参しましょう。



「まだ真夏のように暑くないし大丈夫・・・」と思うかもしれませんが、思っているよりも人間の身体は繊細です。油断してはいけません。こまめに水分補給ができるように各自水筒を持参しましょう。(感染症予防対策のため、校内の冷水機は使えないので、多めに持ってきて下さい。)



ほんと一息  
まちがいがしつ  
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

