

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和4年6月1日

蒸し暑い日が増えてきました。例年、梅雨明けの時期から熱中症が増えてきます。こまめな水分補給はもちろん、食事をしっかりとるなど、規則正しい生活を送るよう、ご家庭でもお声掛けください。

6月の健康診断日程

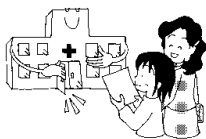


検査内容	月/日	対象	時刻
歯科健診	6月 2日 (木)	全校	8:50~
内科健診	6月10日 (金)	2年生	13:00~
尿検二次検査	6月15日 (水) 予備日16日 (木)	二次検査対象者 前回未提出の生徒	朝の会終了後 保健室まで提出

尿検査で所見のあった生徒は二次検査を行います。対象者には前日に尿容器を配付する予定です。前回提出できなかった生徒もこの日に提出します。

健康診断結果について

今年度の定期健康診断も残すところ、歯科健診と2年生の内科健診のみとなりました。各健診で所見のあった生徒にはお知らせのプリントを配付していますので、できるだけ早めに医療機関を受診してください。



災害共済給付制度について

学校管理下（授業中、部活動中、登下校中など）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請を希望される場合は、養護教諭までご連絡ください。手続きに必要な書類をお配りいたします。

6月2日(木)は歯科健診です!

6月2日(木)には歯科健診があります。歯科健診では、むし歯があるかどうかだけではなく、きれいにみがけているか、歯肉炎になっていないか、歯石がないかなども診て評価しています。当日の朝には丁寧にみがいてきてほしいと思いますので、ご家庭でもお声がけよろしくお願いします。

また、健診の日だけでなく継続してみがくことが大切です。年に1度の歯科健診をきっかけに、歯みがきを見直す機会にしてほしいと思います。



☆6月は歯の衛生週間☆

上手な歯みがき5つのポイント

その1 鏡で確認しながらみがく

みなさんは鏡を見ながら歯をみがきますか？しっかり大きな口を開けて、自分の歯を見ながらみがいてください。鏡を見ながらみがくと、歯ブラシの届きにくいところ、汚れているところなどがわかり、みがき残しが少なくなりますよ。

その2 「みがきにくいな～」と思うところからみがく

無意識にみがきだすとどうしても自分のみがきやすいところから始め、みがきにくいところは後回しになってしまいます。そのうちに歯みがきにあきてしまい、結局後回しになったところはみがき残してしまいます。実はそんな場所こそが一番みがき残しが多い場所です。

その3 毛先をきちんと当てる

歯と歯肉の間や歯と歯の間は何も考えずにみがいてはうまく毛先は当たりません。毛先が当たらなければ歯垢は取れません。歯ブラシの角度をいろいろと変えるなどして、みがきにくいところに毛先をうまく当て、歯垢をかき出すつもりでみがきましょう。

その4 軽い力でみがく

強い力でみがくと、歯ブラシの毛先はたおれてしまい歯垢はとれません。さらに歯肉や歯の根元を傷つけてしまい、そこから歯周病になることもあります。毛先を歯に軽く当てるくらいがちょうどいい力かげんです。

その5 小きざみにみがく

多くの方が歯ブラシを動かす幅が大きすぎるようです。幅は5mm程度の細かい往復運動が歯垢を取れやすくします。1本につき10回程度、1本1本みがくようなイメージで。

※むし歯や歯肉炎の原因は「歯垢」です。耳垢くらいの歯垢の中にはナント約1億個の細菌がいるそうです。放置してしまうと細菌の出す酸や毒素によってむし歯や歯肉炎が引き起こされます。中学生の時期はホルモンの関係もあり歯肉炎が多くなります。歯肉炎予防のためにもみがき残しのないみがき方をマスターしましょう。

もうすぐ夏本番... 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところでややきつと感じるくらいがポイント！

本格的な暑さの前に頼り過ぎないように

