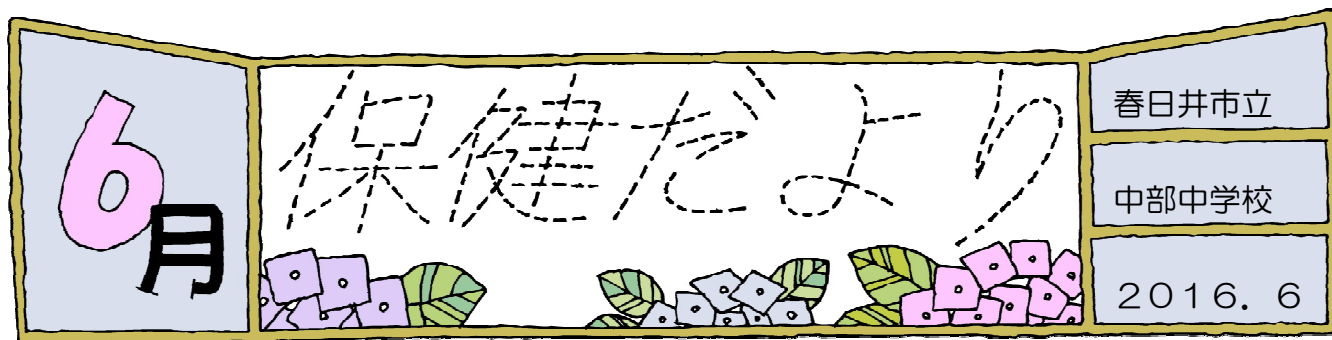




6月に入りました。4～5月にかけての疲れがたまってきた人が多いのではないのでしょうか。また、夏の大会に向けて、熱が入ってきている部活もあると思います。これからの時期は、学校生活でのいろいろな疲れが、体調にどっと出やすい時期です。何事も一生懸命取り組むことは大切なことですが、頑張りすぎて、体調を崩さないように、自分の体調管理をしっかりしていきましょう。

《6月の保健行事》

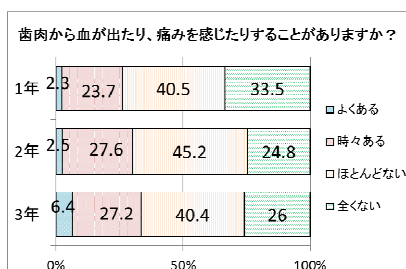
日にち	対象	内容
1日（水）	1年生・2年生前半クラス	眼科検診①
2日（木）	1年生	歯科検診
8日（水）	2年生後半クラス・3年生	眼科検診②
16日（木）	3年生	歯科検診
24日（金）	夏の大会出場予定者	運動選手検診



◆ 色覚検査についてのお知らせ ◆

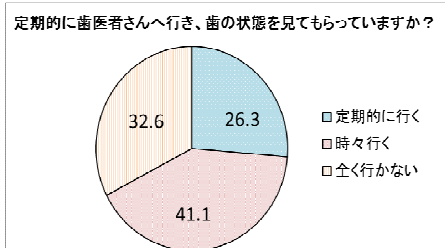
希望する生徒は、色覚検査を行うことができます。ご家庭で見えて、お子様の様子が心配な場合も、検査を行うことができます。希望する場合は、担任、または養護教諭までお知らせください。（すでに、希望していただいている方の再度の申し込みは不要です）

● 5月保健委員会アンケート結果 ●



全校生徒を対象に、歯に関するアンケートを行いました。「歯肉から血が出たり、痛みを感じたりすることがありますか？」と質問したところ、どの学年も約7割の人が「ほとんどない」「全くない」と回答しました。しかし、「よくある」と回答する人がどの学年も2%以上いることがわかりました。特に、3年生では、1・2年生と比べて、3倍もいます。歯の出血や痛みは、むし歯や歯周病の重要なサインです。まずは、そうならないように丁寧に歯を磨くことが大切ですが、出血や痛みがある時は、早めに歯医者さんに相談しましょう。

そこで、「定期的に歯医者さんへ行き、歯の状態を見てもらっていますか？」と尋ねました。すると、全体で32.6%の人が全行っていませんでした。歯に問題を感じていなくても、定期的に見てもらうことは非常に大切です。この機会に、一度歯医者さんで、歯の状態を確認してもらおうと良いですね。

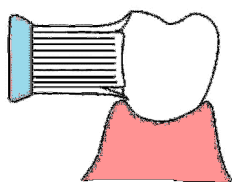


自分の歯に関心をもとう

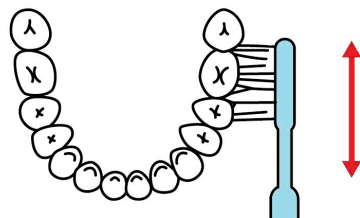
先日、2年生で歯科検診を実施したところ、歯垢（むし歯の原因となる細菌とその代謝物のこと）や歯石（歯垢がかたまったもの）がある人が非常に多いことがわかりました。歯垢や歯石は、むし歯だけでなく、口臭や歯周病の原因になります。この機会に、ブラッシングのポイントをしっかりと確認しましょう。自分の心がけ次第で、口の健康状態は、ガラッと変えることができます。しっかりと、実践してみましょう！

●ブラッシングのポイント●

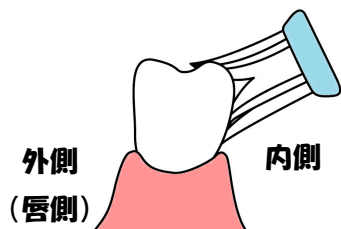
- ① 歯ブラシは直角に当てる。歯と歯茎の境目のあたりに当たるように。



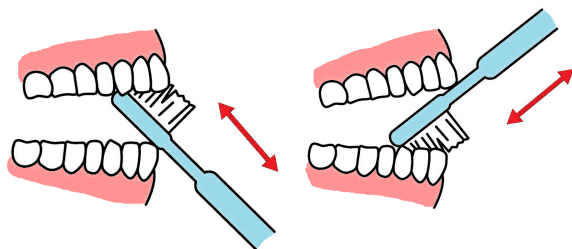
- ② 歯ブラシは小刻みに横に動かす。10回程度ごとで歯ブラシを当て直して1か所につき30回程度動かす。



- ③ 奥歯の内側を磨くときは、歯ブラシを45度くらいで歯に当てて動かす。



- ④ 上下の前歯の裏側は歯ブラシを立てて縦方向に小刻みに振動させる。



梅雨時も油断大敵 熱中症



最近、暑い日が多くなってきましたね。特に、5月の終わりには、真夏日になった日もありました。熱中症が起きるのは、夏と思っている人も多いと思いますが、今の時期にも注意が必要です。

これからの時期は、梅雨に入ると同時に、気温が少しずつ上がっていきます。そうすると、じめじめとした、蒸し暑い日が増えます。実は、この蒸し暑い天候こそが熱中症の最大の原因なのです。

じめじめとして蒸し暑い、梅雨特有の天候は、汗をかいても、汗がかわきにくく、体に熱がこもりやすくなってしまいます。そのため、熱中症になりやすいのです。

自分の体調や体力を過信せず、疲れたなと思ったときは、しっかりと休憩・水分補給をしましょう。