

ほけんだより

6月号

武庫中学校保健室

H.26.6.10



1学期の大イベント、体育大会が終了しました。クラスが団結する様子や、係の仕事や演技を必死でがんばっている姿など、感動する場面を見ることができました(^)今週からは、平常の授業・・・もう気持ちは切り替わっていますか？これからは梅雨に入り、校舎内で過ごすことが多くなります。気分もじめっとしてしまわないよう、心と体をうまくコントロールしながら、けがなく1学期を乗り切っていきましょうね！

歯科検診があります！

歯科検診では

- ① むし歯があるか
- ② 歯垢（歯の汚れ）の付着状態
- ③ 歯肉（歯ぐき）の状態
- ④ かみ合わせ
- ⑤ 顎関節の異常（あご）

を診ていただきます。もし異常が見つければ、歯医者さんへは早めに行く方がお得です。痛みも少なくて済むし、治療費も治療回数も少なくて済みますよ。



- 6月11日(水) 1年生 13:30～
- 6月12日(木) 2年生 13:30～
- 6月18日(水) 3年生 13:30～

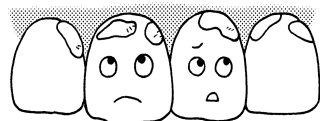
★歯ブラシを持って来ること

昼食後に歯を磨いてから検診を受けます。食べかすがあると、虫歯と間違われる場合があります。

増えています・・・初期虫歯(CO)&歯肉炎

自分では磨いているつもりが実は磨けていない・・・という人が意外に多いです。右のようになっていないかチェックしてみましょう。毎年、検診で初期むし歯(CO)がたくさん指摘されています。また、歯ぐき(ピンク色の部分)の炎症も多いです。歯ぐきが、赤っぽくぶよぶよとふくらんでいたり、歯磨きで血が出るのも要注意です。早く異常に気づき、丁寧なブラッシングを始めましょう。

白くなっていませんか？



歯ぐきの様子もみよう



★鏡を見るなら歯も見よう。歯磨きは自分磨き★

引き続き・・・熱中症に注意を・・・

先日から、急な暑さで熱中症の話題がニュースに出てきましたね(◡_◡) 暑さに慣れていないこの時期要注意です。「あいつ、フラフラしてる。おかしい！」と周りが気づく前に「気分が悪い」「めまいがする」などの症状を自分が感じるはず。自分を守るのは自分。活動中、いつもと違う異変に気がいたら、まず休みましょう。「もう少しがんばろう」が大変な事態を引き起こします。そして、大切なこと・・・

飲んで(水分ですよ)食べて(特に朝食)
睡眠をしっかり取ることで。



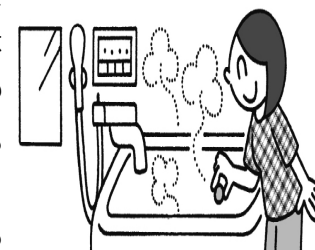
保健委員会作成の熱中症
クイズに挑戦してみてね！

熱中症になりやすいのはどんな日？

梅雨明け直後は、特に注意が必要です！

お風呂で汗をかこう・・・

暑い夏に向けて心がけておきたいのが、夏の暑さに耐えやすい体になっておくことです。その有効な手段がお風呂。お風呂に入ると体内が温まり、汗がでることで汗腺の働きが活発になり、汗をかきやすい体になって暑い夏も元気に過ごせます。また熱中症の予防にもなります。ぬるめの38～40℃のお風呂に長めに入るのがお薦め。じっくりと湯船につかって汗をかくことで汗腺の働きが活発になるのです。血行をよくする入浴剤で楽しむのもいいですね。



肌着を着よう！



「暑いしめんどくさい・・・」などの理由で肌着を着ていない人が目立ちますが、肌着の重要な役割知ってますか？活発なみんなの体からは、垢や汗が常に出ていますが、それを吸収する事で、臭いを防いだり、べとつきを防いだりします。また内臓が冷えるのも防ぎます。特に女子は男子より筋肉量が少ないので、冷えやすくなっています。よくお腹が痛くなる人、生理痛のひどい人は必ず肌着を着るようにして下さい。