

# 保健だより 6月

2022年6月1日 尼崎市立武庫東中学校 保健室

## 汗をかいて「暑熱順化」



風呂(湯船)で

軽めの運動で

夏のような暑さを感じる時間帯も増えてきました。「暑熱順化」というのは、暑くなり始めの時期から日常生活のなかで、運動や入浴をすることで汗をかいて、身体を暑さに慣れさせていくことをいいます。

11日には体育大会があります。水分補給などの当日できる対策はもちろんのことですが、今からできる対策「暑熱順化」をして、万全の体調で体育大会に臨みましょう。

## 「む(6)し(4)歯」にちなんで 6月4日～10日は歯と口の健康週間

with コロナ・口腔ケアで感染予防

6月4日  
6月10日

**健康週間**  
**歯と口の**

学校での  
歯科検診

定期検診

歯石除去

歯みがき

歯間掃除

プロケア

歯みがき指導

セルフケア

洗口

セルフケアへのアドバイス

舌みがき

学校での歯科検診は、むし歯の疑いがあるかどうかを見てもらいます。むし歯は早く見つければ、治療にかかる時間も費用も少なくて済みます。自分の歯と口の健康のために、学校での歯科検診を受けましょう。6月30日には未受検者検診も行いますので、できる限り受検してくださいね。

## ◆ 6月の健康診断 ◆

日付	時間	検診項目	対象学年	注意事項等
2日(木) 21日(火)	登校後すぐに 各自で保健 室に提出	尿検査 (未提出者・ 再検査者)	全学年 (未提出者・ 再検査者)	<b>8:50までに提出!</b> ※再検査者には個別にお知らせを配付しています。
2日(木) 8日(水)	9:00~	歯科検診	3年生 1年生	当日朝、歯みがきをして登校しましょう。
15日(水)	14:00~	眼科検診	2年生 3年生1~3組	前髪が目にかからないようにしましょう。
16日(木)	13:40~	耳鼻科検診	3年生 2年生5~6組	前日に耳鼻うじをしておきましょう。
27日(月)	14:00~	眼科検診	1年生 3年生4~6組	前髪が目にかからないようにしましょう。
30日(木)	13:40~	歯科検診	未受検者	この日までに受けられなかった人が対象です。

## ずっと食べているとむし歯に!?

おやつなどを食べた後は、口の中にあるむし歯菌が食べもののカスから歯こう(プラーク)を作ります。そうすると、口の中は「酸性」という状態になって、むし歯になりやすくなります。この「酸性」の状態が続かないようにするためには、食事やおやつは時間を決めて、とることが大切です。おやつでは、あめやガムのような、口の中にある時間が長いものは要注意!そして、食べた後は必ず歯みがきを!

## 5月の紙パック回収枚数

1回目の紙パック回収を行いました。  
みなさんのおかげで5月は、

# 717枚

集まりました!ご協力ありがとうございました。  
回収枚数TOP3は下記のとおりです。  
6月もよろしく願います。

**1位 3年3組 202枚**

2位 3年4組 90枚

3位 2年1組 84枚

