

保健だより



柏市立柏中学校 保健室

6月号

☆家に持ち帰り、
保護者の方にも見せてください。

6月です。さわやかな5月に代わり、ジメジメとした梅雨の季節になります。すっきりしないジメジメした日が続くと、気分もふさぎこみがちになることがあります。いつもよりたくさん本を読んだり、好きな音楽を聞いたり、静かに・のんびり過ごすのも良いかもしれません。テストに向けて、“勉強に集中”もさらに良いかもしれません！



梅雨時期は、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい時です。スポフェス、テスト、部活動等で忙しい日々が続きますが、睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

☆2023 柏中学校 優良健歯生徒 の紹介☆

男子 3年2組 鈴木 秋吾君 **女子** 3年1組 赤津 夏海さん

むし歯がなく、歯並び、歯の衛生状態がとても良い生徒です。歯の健康に対する意識の高さや日々のケア等が素晴らしいのではないかと思います。なお、3年前より市内健歯コンクールが終了となりましたが、素晴らしいことなので紹介いたします。

参考にして

見よう~!!

水分
足りている？

熱 中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんだんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



6月6日~10日は「歯と口の健康週間」です

6月には歯と口の健康週間があります。むし歯は一度なってしまうと、自然に治ることはありません。その他、日本人が歯をなくす原因第一位に歯周病（歯と歯ぐき[歯肉]に歯垢がたまり、炎症を起こします。そして、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気。）があります。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまるのが原因の一つとされています。



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

この機会に、日頃の歯みがきを見直してみましよう!!

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

どんなに頑張って歯みがきをしていても、取れない汚れはあります。
歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう。

《保護者の皆様へ》

- 1学期に行う予定の健康診断が、すべて終了しました。ご協力ありがとうございました（尿検査二次等は、個別での実施があります）。
- 病院での検査・治療が必要な生徒については、個別にお手紙を渡しております。お手元に手紙が届いた人は、**出来るだけ早く病院に行くようお願いいたします。**
- ※すべての健康診断結果は、1学期末に配付する通知表ファイルに「健康診断結果」を挟んで渡す予定です。すべての結果は、そちらで確認をお願いいたします。