



令和6年6月
柏市立南部中学校
保健室

6月は朝夕と昼の気温差が大きいです。そして今年は、各学年大切な行事があります。体調が悪い時は学校を休むか、家で様子を見てから遅れて登校するなど、無理をしないよう体調管理に努めましょう。また、熱中症も気にかかる時期です。こまめな水分補給、早寝・早起きを心がける、3食ご飯を食べるなど、夏に向けての体づくりもしていきましょう。

6月4日～10日は



歯科検診の結果を5月に配付しました。

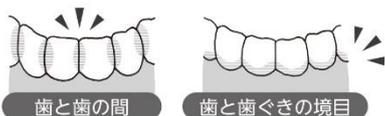
今年は、むし歯、歯垢がある人、歯肉が少し腫れていると指摘された人が多かったです。むし歯になると、歯医者さんへ行かないと治すことができませんが、要観察歯や軽い歯垢は歯みがきで改善されることが多いです。正しいみがき方でむし歯や歯肉炎を予防しましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やつけ隊
秘伝のコツ



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



奥歯がかみ合う場所

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✧✧

寝る前の歯みがきが

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



< 6月の健康診断日程 >

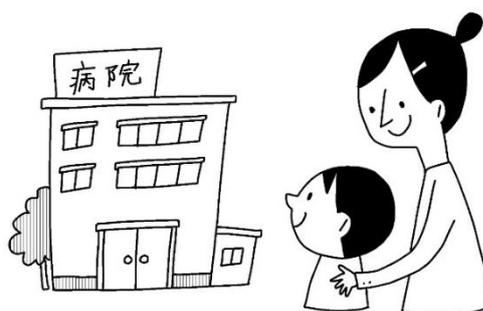
- * 6月11日(火) 尿検査二次予備日<最終日> (該当者・一次未提出者)
- * 6月12日(水) 内科検診 (3学年)
- * 6月21日(金) 内科検診 (1年生)
- * 6月27日(木) 内科検診 (2学年)

1学期の検診は、これで終わりになります。6月は、宿泊行事などがあるので、健康で元気に参加するためにも、健診をしっかりと受けましょう。

健康診断の結果について

健康診断の結果を確認し、おうちの人に知らせましょう。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、病院で早めにみてもらうようにしましょう。

病院での検査の結果や治療の経過は、必ず保健室まで知らせてください。



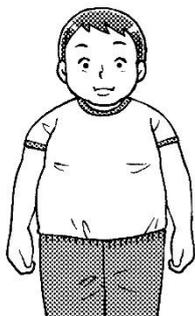
6月は、ジメジメ、蒸しっとする日々が増えます。夏の暑さをのりきるためにも今からの熱中症対策が大切です。

下の図のように、熱中症に注意が必要な人がいます。体調が悪い時は、無理せず休養し、身体を暑さに慣すためには、梅雨時から無理のない範囲でしっかり汗をかくことが大切です。

熱中症に注意が必要な人

- **肥満の人**：脂肪は熱を伝えないため、肥満で皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくくなります。
- **体調が悪い人**：下痢の人は脱水状態になりやすく、また発熱している人は体温が高い状態にあるため、運動などでさらに体温が高くなると危険です。
- **暑さに慣れていない人**：暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、体が暑さに慣れていない状態だと体温調節がうまくできません。

肥満



体調が悪い



暑さに慣れていない

