



# かがやき

若草中学校ほけんだより No.3  
令和5年6月4日発行 文責 谷島

## 6月健康診断の日程

### <6月の健康診断>

- 6月 5日(月) 腎臓検診2次(該当者)  
心臓検診(1年生)
- 6月 8日(木) 内科検診(全学年)
- 6月12日(月) 小児生活習慣病予防検診  
(1・3年生希望者のみ)

◎6月12日で健康診断が終了します。  
健康診断の結果一覧「成長の記録」は、7月上旬に配布予定です。  
ほけんだより7月号にて再度お知らせします。

6月12日(月)小児生活習慣病予防検診について  
例年、採血の際に体調不良になる生徒がいます。貧血になりやすい、採血が苦手など配慮する点がある場合には、下記までご連絡くださいますようお願いいたします。  
若草中学校 22-5151 養護教諭 谷島

## 6月の保健目標 歯と口の健康を守ろう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。中学生になると増加しやすい歯肉炎。放っておくと歯槽膿漏しそうのうろうなどの歯周病へと進行してしまいます。鏡で自分の歯肉をチェックし、毎日のブラッシングを見直してみましょう。

### <歯周病に気をつけて>

歯周病は歯肉炎・歯周炎が進行した病気のことです。歯垢(プラーク)が原因で起こります。次の症状があると、歯肉炎・歯周炎かもしれません。



- チェック! こんな症状ありませんか?
- 朝起きると口の中がネバネバしている
  - 歯肉が赤く腫れている
  - 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている
  - 歯をみがくと歯肉から血が出る
  - 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい

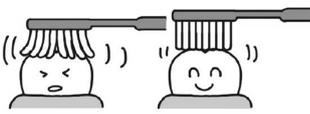
6月14日(水) むし歯予防講話1年生  
歯科衛生士の品田ゆかり先生をお招きし、むし歯予防講話を実施します。  
歯肉炎や効果的なブラッシングの方法などを教えていただきます。講話の様子は、ほけんだより臨時号でお知らせします。

## なんでもおさらい! ミニクイズ 歯みがきのキホン

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?  
①歯ブラシを小さく動かす  
②歯ブラシを大きく動かす



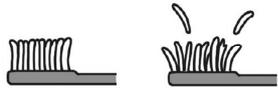
Q2. みがくときの力の強さは?  
①できるだけ強く  
②力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?  
①大きめのものがみがきやすい  
②小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?  
①毛先が開いてきたとき  
②毛がぬけてきたとき



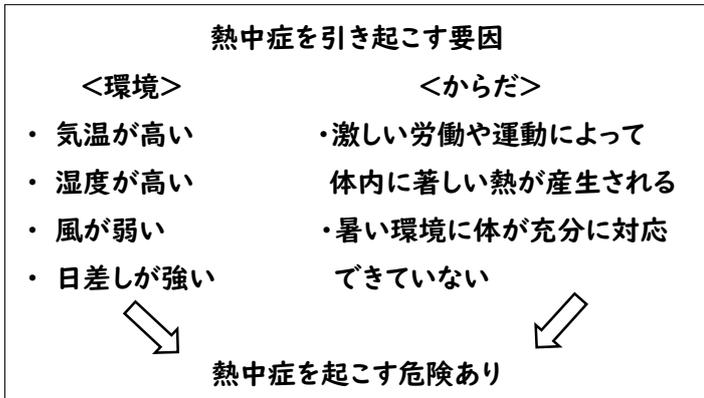
Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?  
①毛先のはばいっぱい  
②毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

## 熱中症に注意しよう

### 熱中症はどのようにしておこるの？



熱中症とは、高温環境下で、体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ発症する障害の総称です。

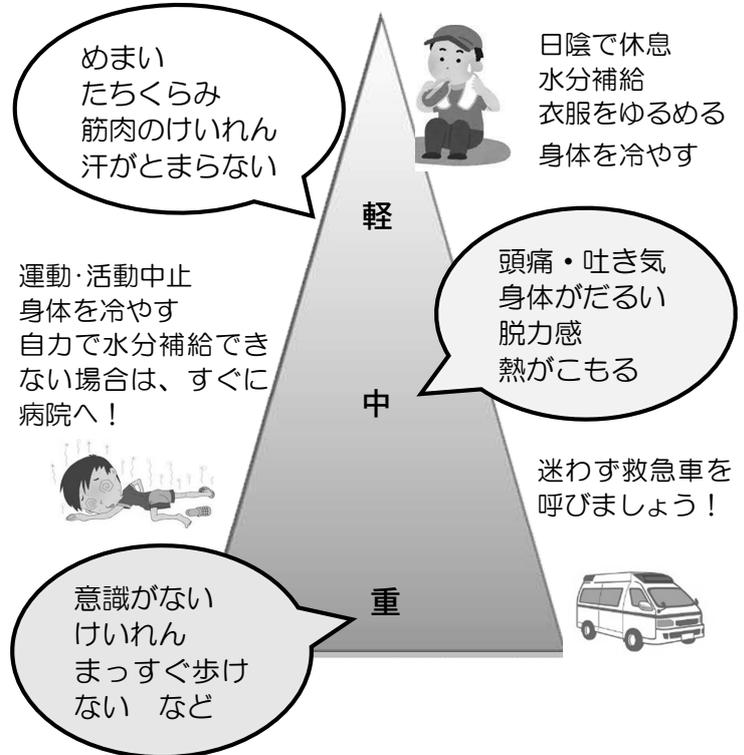
熱中症は夏の暑い時期だけでなく、暑くなり始める5月、6月から発生します。身体がまだ暑さに慣れていないため、急に気温や湿度が上がった時には特に注意が必要です。

死に至る可能性もある熱中症ですが…

予防法を知っていれば防ぐことができます！

### 熱中症への症状と対処

こんな症状があったら、  
熱中症を疑いましょう！



## 「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



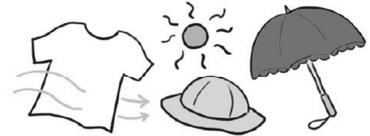
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは 早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。