

かがやき

若草中学校ほけんだより No.3
令和6年6月3日発行 文責 谷島

6月健康診断の日程

<6月の健康診断日程>

- 6月10日(月) 小児生活習慣病予防検診
(1・3年生希望者のみ)
6月13日(木) 内科検診(全学年)

6月13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。

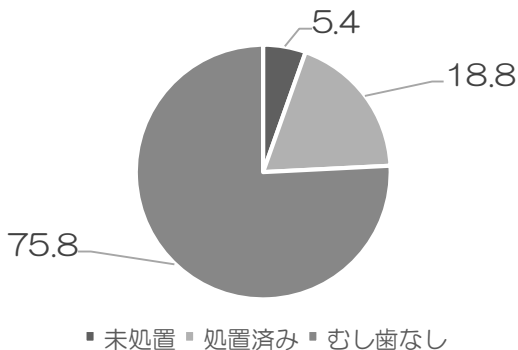
6月10日(月) 小児生活習慣病予防検診について
例年、採血の際に体調不良になる生徒がいます。貧血になりやすい、採血が苦手など配慮する点がある場合には、下記までご連絡くださいますようお願いいたします。

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。

令和6年度歯科検診の結果(全校生)



令和6年度歯科検診の結果を振り返ると、むし歯なしの生徒は75.8%、むし歯処置済みの生徒が18.8%、むし歯があるがまだ治療していない生徒は5.4%という結果になりました。学校歯科医の高根沢先生から、「全体的に歯みがきがよくできている」とお褒めの言葉をいただきました。

一方でむし歯がある生徒は、特に上下両側の奥歯に多く見られました。CO(むし歯のなりかけ)も同様に奥歯に多く見られ、奥歯のむし歯対策が必要です。



奥歯みがきのポイントは?



●奥歯のほお側

口を閉じ気味にし、ハブラシの柄で唇のはしを軽く引っ張るようにして、奥歯にハブラシをあてる。

●奥歯の舌側

前歯の中央付近から、歯列と平行になるようにハブラシを入れる。ハブラシが入りやすい方向に少し顔を向けると、手が疲れにくい。

●奥歯の奥

ハブラシのつま先(先端部分の毛先)をあてる。

参考：<https://clinica.lion.co.jp/>

6月10日(月) むし歯予防講話1年生

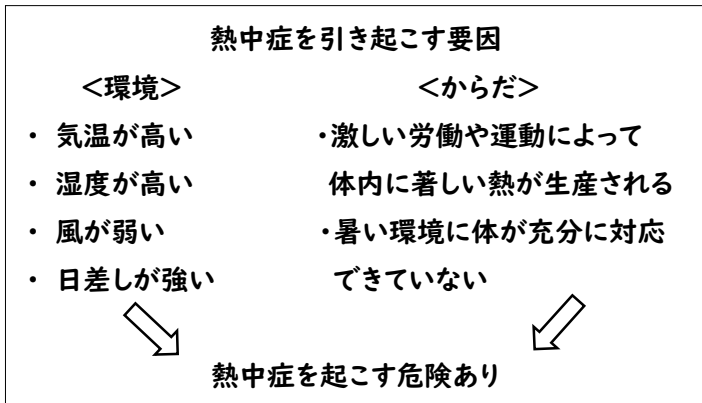
歯科衛生士の品田ゆかり先生、和田のり子先生をお招きし、むし歯予防講話を実施します。

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。



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。

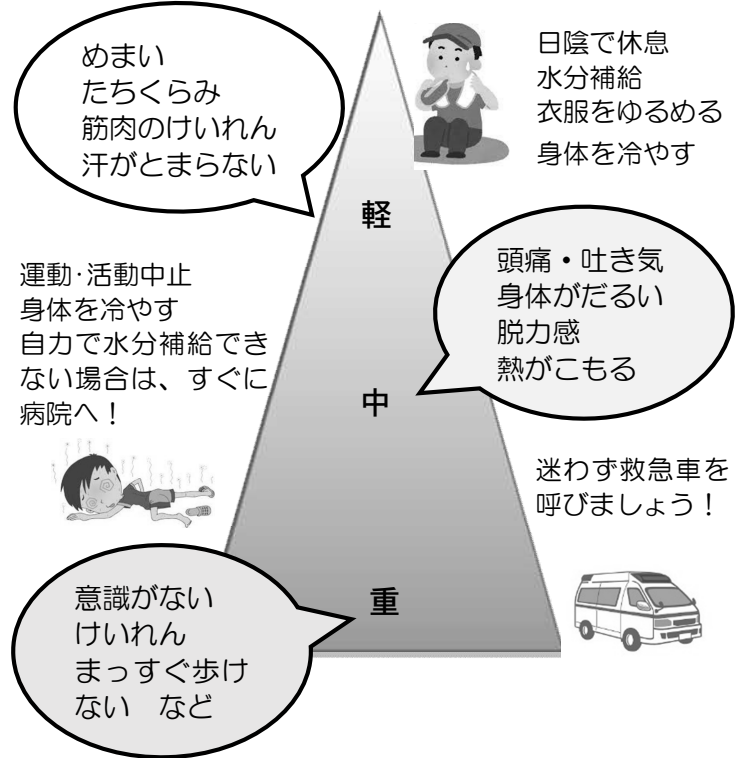
熱中症は夏の暑い時期だけでなく、暑くなり始める5月、6月から発生します。身体がまだ暑さに慣れていないため、急に気温や湿度が上がった時には特に注意が必要です。

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



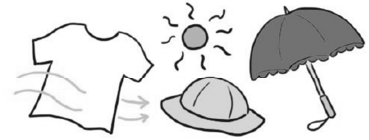
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

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。