

ほけんだより 6月

令和3年6月1日
和泉中学校 保健室

だんだんと暑い季節になってきました。今年は梅雨入りが早く、例年に比べて梅雨の時期が長くなりそうです。ジメジメした日もあれば、肌寒い日もあり、体の調子を崩すこともあります。服装で調節できるよう工夫してください。

また、これからの季節、熱中症にも注意しなければなりません。予防のためにも、規則正しい生活を送りましょう。水分補給できるようにお茶を持って来るなど、対策してください。



学校内で危険な行動していませんか？

校内を走らない

校内を走って遊んでいる人がいますが、本当に危ない！人とぶつかり、自分も、相手もけがをする事故に繋がります。授業に遅れそうになり走っている人も見かけますが、時間に余裕をもって行動するよう心がけてください。
(雨の日は廊下が滑りやすくなります。要注意！)



教室の窓の横の棚に

乗らない・座らない

教室の窓の横の棚に立ったり座ったりして、誤って転落すると大事故になります。自分の命を守るためにも、危険なところは近づかないようにしましょう。

ものを振り回さない

ほうきや傘などを振り回して遊んでいませんか？周りの人にあたって、けがをさせてしまうかもしれません。ものを振り回さず、大切に使いましょう。

6月以降に実施する健康診断

6月2日(水)	心臓2次検診(対象者のみ)	6月22日(火)	眼科検診(1年生と2・3年対象者)
6月15日(火)	耳鼻科検診(1年生と2・3年対象者)		心臓3次検診(対象者のみ)
6月16日(水)	歯科検診	7月5日(月)~8日(木)	内科検診
6月21日(月)	腎臓検診(対象者のみ)		

★今後の新型コロナウイルスの感染状況により、保健行事が延期となることもあります。ご了承ください。

6月4日~10日は

歯と口の健康週間

6月16日(水)に歯科検診があります。

歯科検診は全員が対象です！

当日はていねいに歯をみがいてきましょう。

3年生は検診が午後になる可能性があります。

歯ブラシを持参しておいてください。

むし歯になりやすい習慣は...



だらだら食べる



甘い飲み物ばかり飲む



食べ物をよく噛んでいない



歯みがきをせずに寝る

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



歯のギモン？

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？

✗ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

✗ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。



むし歯になったら、元の歯には戻れない？

✗ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。

