

# すこやか

保健だより 6月号  
平成 25年6月4日  
鷹巣中学校 保健室

## 鷹巣っ子！めざせ むしほゼロ！

	1年生	2年生	3年生
治療の必要なむしほのあった人数	5人	2人	2人



みなさんの健康診断の結果はいかがでしたか？治療の必要なむし歯のある人は合計9人でした。受診を勧められた人は、早めに治療にいきましょう。

### 歯周病 チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきするとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものがかみにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。

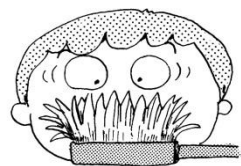


- ☞ 当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。
- ☞ 数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。

### チェックしてみよう！自分のハブラシ！

- フラシの毛先が開いている
- 1ヵ月以上使っている

ハブラシは使っているうちに、フラシ部分がひろがり、汚れを十分落とせなくなります。またひろがったハブラシを使うと、無意識に力が入り、歯ぐきを傷つけることもあります。1ヵ月を目安に交換しましょう。



# 万全で臨む！熱中症！

梅雨が明けると急に暑くなり、体が暑さになれていない時に熱中症が多く発生する傾向があります。徐々に体を慣らしていきましょう。

### 【熱中症対策】

#### ①環境・気象条件の把握

気温・湿度・日照だけでなく、室内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・塩分の補給

汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクや食塩水（0.1～0.2%）の用意を。



#### ③服装のチェック

吸湿性・通気性の良いものを選び、帽子も活用しましょう。



#### ④体を暑さに慣らす

急な気温上昇・梅雨の晴れ間に注意。暑くなった時に冷房に頼らず、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です。



#### ⑥具合が悪いときは早めに対処

少しでも「おかしい」と感じたら、速やかに活動を中止し、応急処置や先生、大人の人を呼びましょう。



### キレイなハンカチも持ってきてますか？

手洗いをした後、こんな人を見かけます。  
○体操服のズボンでふいている人  
○友達のハンカチを借りている人  
○手をふって水をとばしている人  
また、ポケットに何日も同じハンカチが入っていませんか？  
毎日キレイなハンカチを使って、しっかり手洗いをしていきましょう！

