



2024 年6月4日
コザ中学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。ジメジメとした、湿度の高い日が多くなっていますね。
熱中症予防・感染症対策として、水分補給をしっかりと行いましょう。今月号では、歯と口の健康週間・熱中症予防などについて取り上げています。ぜひチェックしてみてくださいね。

どんよりしたこの時期も、楽しく元気に乗り切っていきましょう！！



熱中症は気温が高いだけでなく、湿度が高い日も危険が高まります。

私たちの汗をかいて体の熱を逃がし体温を下げていますが、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもり

熱中症になりやすくなります。予防として水分補給や休憩はもちろん、暑さに体を慣らす「暑熱順化」も効果的です。

暑熱順化の方法



軽い運動をする

湯船につかる

冷房の温度は高めにする

プールが始まります

しっかり体調を整えて、安全に授業ができるようにしましょう！

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



雨の日は注意！



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。



今年度の歯科検診の結果はどうでしたか。歯は、むし歯になったり欠けたりしても自力で治ったり生え変わったりすることはありません。みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしていってくださいね。



むし歯予防に効果的なのは…



よく噛む



食後の歯みがき

効果的な歯のみがき方は…



小刻みに動かす



軽い力で



鏡をみながら

歯ブラシのお手入れはしてありますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- 流水で洗い流す**
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 風通しの良い場所に保管する**
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 定期的に交換する**
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

6月の予定

- 内科検診：3年 → 6/4 (火)
2年 → 6/25 (火)
1年 → 6/28 (金)
- もれ検査：未検者 6/6 (木)
(視力・聴力・心電図・尿)

【内科検診について】

- 検診項目
眼・耳鼻咽喉・頸部・胸部・栄養状態・皮膚疾患・外傷痕・脊柱・運動器・聴診
- 検診方法
男女別で体育着着用で検診を行います。
(下着は脱がなくてOKです)。
学校医の先生が聴診や触診を行い、みなさんの健康状態を検診します。

学校での健康診断は、スクリーニングですので確定診断ではありません。
異常が認められた場合は、病院で詳しく検査をすることをお勧めします。