



梅雨になり、蒸し暑い日が続いています。

期末試験が終わり、来週はいよいよ学校総合班大会ですね。

体調は万全ですか？爪は切ってありますか？水筒は準備していますか？

汗をかくので着替えの体育着やタオルを準備していますか？

梅雨の蒸し暑さに負けず、全力で大会に臨みましょう！保健室からも応援しています！！



## 6月の保健目標

### 歯・口の健康について考えよう

歯科健診では、64人に146本のむし歯が見つかりました。治療のお知らせを配付してから、2週間ほど経ちました。すでに治療が済んでいる人もいます。まずは、かかりつけの歯医者さんに電話をして、診察の予約をとりましょう。歯科健診でむし歯が見つかって実際に歯医者さんに受診すると、むし歯がないといわれることもあります。健康診断では、むし歯の疑いやむし歯になりそうな歯もむし歯と言われている場合もあります。ぜひ、歯医者さんに行ってみし歯がないことを確認する機会とともえましょう。

#### できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



#### 歯を守るために必要なのは…

毎日の歯みがき  
＝  
セルフケア



定期的な歯科医院への受診  
＝  
プロのケア

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を  
ずっと守っていきましょう。



## 保護者の方へ

### ～健康診断の結果のお知らせ～

疾病の疑いや異常があった場合には「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。ご家庭でもお子さんの健康状態を把握し、受診をしてください。どれも一生使う大切なからだの器官です。早めの受診をお勧めします。受診結果は学校へお知らせください。また、学校での定期健康診断はスクリーニングといって、疾病の疑いがあるかどうかを選び出すものです。そのため、かかりつけ医に受診をすると「異常なし」と診断されることもありますので、ご承知おきください。

### 熱中症の原因は 3つの不足!?

#### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



#### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給しよう。



#### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の声を考えて行動しましょう