

保健だより 6月



令和6年6月4日
和歌山市立明和中学校

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



(HPへ)

健康診断のスケジュール（6月）

実施日	学年	項目	注意事項
6月6日（木）	2学年	歯科検診	午後の検診のため、歯磨きセットをもってくる
6月13日（木）	1年1, 2組	耳鼻科検診	耳そうじをしてくる
6月27日（木）	1年生	心電図検査	体操服登校（夏の体操服で検査します）
6月27日（木）	1年3, 4組	耳鼻科検診	耳そうじをしてくる

熱中症に注意しましょう

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする

時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基

本の熱中症対策を徹底してくださいね。



6月4日の給食は「歯と口の健康づくり」献立です

・献立テーマ よく噛む

・メニュー ①和風きのこハンバーグ②筑前煮③はりはり漬け（切干大根）

きのこ類や根菜類、切干大根など歯ごたえのある食材を多く使用し、噛む回数を増やすことを目的としています。そのため、筑前煮の具を大きく切ったり、切干大根の歯ごたえを残すようゆでたりするといった調理の工夫をしています。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯周病は、歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。

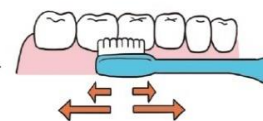


しっかり
見直しを！

歯みがきのキホンQ&A

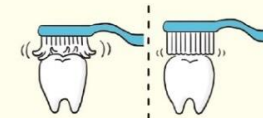
Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



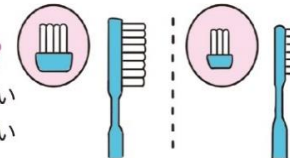
Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く



Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき



（答え：Q1…②、Q2…②、Q3…②、Q4…①）

5月に歯科検診を行いました。学校歯科医の先生から何点かご指導いただきましたので紹介します。

・う歯（むし歯）は少ないですが、歯周病が多くなっています。

1日2回時間をかけて丁寧にみがくようにしてください。

・気をつけてこまめに歯みがきをしていても限界があります。歯科医院で歯垢や歯石をとってもらいましょう。

裏もみてね

7つの違いをさがそう



こたえ…左奥の女子の帽子／中央奥の男子のエプロンのひも／右奥の男子
が持っている皿の数／左手前の男子のメガネ／左手前の女子の制服のリボ
ン／右手前の女子のうわばき／スリッパ／手前のフライパンの取っ