

# ほけんだより 6月

令和4年6月1日  
渋谷区立広尾中学校  
校長 山本 茂浩  
養護教諭 新迫 理恵

日に日に気温や湿度が上がり、汗ばむ季節となってきました。運動会に向けて、頑張っている様子が保健室からも伺えます。熱中症対策をしっかりと練習に挑みましょう！

また、雨の日は傘で視界が悪くなったり、道路や廊下が濡れて滑りやすくなったりと、思わぬ事故や怪我が多くなります。落ち着いた行動を心がけるようにしましょう。



## 【6月の保健目標】 歯を大切にしよう

### 熱中症に気を付けましょう！

6月11日の運動会に向けて、練習が始まっています。今年は一段と暑い日が多く、湿度も高いように感じます。特に、「梅雨の晴れ間」には注意が必要です。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、時折雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。

すでに先月の体育の後には、熱中症の疑いの生徒が保健室に多く来室しています。水分補給を呼びかけていますが、水筒を持ってきていない生徒も多く見られます。暑さに体が慣れていない時期に、練習に夢中になって水分補給を忘れると熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給、体調が悪いと感じた時にはすぐに涼しい場所へ移動するなど、対策をしっかりと行いましょう。

また、行事前は忙しさからか生活習慣が乱れがちです。気持ち的にも余裕がなくなってしまうことも多いと思います。そのため、睡眠や食事など、毎日の生活リズムを整えることで体力を維持し、体も心も健康を保ちましょう。保健室からもたくさんのエールを送りたいと思います。

☆新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針では、「体育の授業ではマスクの着用は必要ないこと、気温・湿度や暑さ指数が高い夏場においては熱中症対策を優先し、マスクを外すこと等を指導すること」となっています。体育の授業では無理にマスクをせず、命にかかわることを踏まえて熱中症対策を徹底します。

### 保護者の方へ

4月から実施してきた定期健康診断も、残りわずかとなりました。保健調査票や事前問診票等、多くの書類作成・提出をはじめ、様々な面から御協力いただき、誠にありがとうございました。

健康診断の結果から、受診が必要とされたお子様には「受診依頼のお知らせ」をそれぞれの項目ごとに渡しています。受け取られた場合は、医療機関での受診および治療を進め、その結果・経過について学校までお知らせいただければ幸いです。

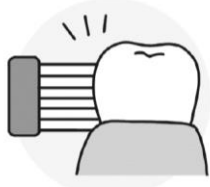


## 5月20日に歯科検診を実施しました！

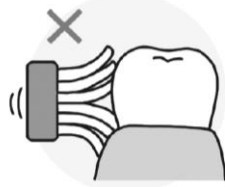
歯科検診では、多くの生徒が学校歯科医の山下先生から「歯磨き頑張ってやってね」という声かけをいただいでいました。きちんと歯磨きを行えていますか？食べた後や寝る前にかかさず、丁寧に磨いていても十分ではないかもしれません。もう一度、歯の健康についてや歯を大切にするために何ができるかを考えていきましょう！

### は かた チェックしよう！ 歯のみがき方

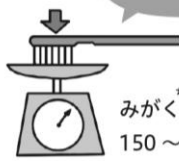
けさき は  
毛先を歯に  
きちんとあてよう



ちから い  
力を入れすぎない  
ようにしよう



「はかり」で  
たし  
確かめてみよう

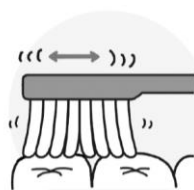


ちから めやす  
みがく力の目安は  
150～200g くらい

保健室前にも歯と口のクイズを  
掲示する予定です！ぜひ皆さんで  
歯と口の健康について考えていき  
ましょう。



は  
歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

まえ ぼ  
前歯のうら  
などは



おく ぼ  
奥歯  
などは



は は あいだ  
歯と歯の間  
などは



「かかと」で

「つま先」で

「わき」で



## よ ぼう しっかり予防！ し にく えん しっかりなおす！ 歯肉炎

むし歯以外にも気を付けたい病気は他にもあります。中でも覚えておきたいものが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎って？

歯肉に炎症が起き、腫れてきたり、血が出たりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治療せずに放っておくと、もっと重い『歯肉炎』になってしまいます。



### どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある歯にベタベタとくっつく歯垢。歯垢の中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯磨きで歯垢をすみずみまで磨き落とすことが大切です。



### 自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてプヨプヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中をよく見て、ふだんからこまめにチェックするといいと思います。

