

ほけんだより6月

令和5年6月13日
川口市立領家中学校
保健室 No. 4

今年度の健康診断、残すは1年生の内科検診のみです！1年の中でも、1番自分の体や健康と向き合える時期だと思います。領家中生、みんなが健康に元気に生活できるように…治療のお知らせをもらった人はきちんと病院で診てもらいましょう。6月は梅雨の季節です。紫陽花(アジサイ)は小さな花が集まって、雨のしずくを受けて輝くように見えます♪きっとどんよりとした天気でも紫陽花(アジサイ)を見れば少し爽やかな気持ちになれると思います😊

令和5年度歯科健診結果集計



		1年	2年	3年
①	むし歯 (C)	8	7	4
②	要観察歯 (CO)	14	20	21
③	歯垢の付着・歯石沈着	11	5	16
④	歯周病疾患要観察	0	0	0
⑤	歯周疾患・歯肉炎	0	4	8
⑥	かみ合わせ	21	10	25

むし歯がある生徒は例年に比べて少ないように思います。ただ、むし歯があるという結果の生徒は多くが数本のむし歯を保有している傾向がありましたのですぐに病院を受診してください！

歯みがきを忘れてしまっている生徒、みがき残しがある生徒も多いようです。自分の歯は一生ものです！毎日朝昼晩、歯みがきができるようにしましょう！

学校歯科医 朝日南歯科診療所 森田智子 Dr

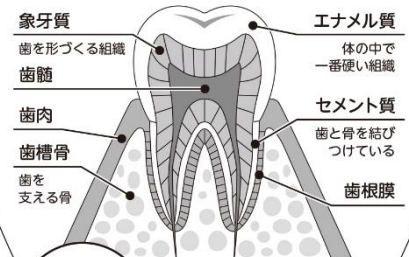
昨年よりもむし歯の生徒が少なかったです。むし歯や歯ぐきに腫れがみられた生徒は数人でした。引き続き歯みがきの仕方に注意して歯の健康を保ちましょう。

学校歯科医 いしかわ歯科クリニック 石川涼一 Dr

みがき残しが多くみられました。朝ごはんを食べた後に歯みがきはできているでしょうか。特に奥歯のみがき残しに注意が必要です。COの歯がある生徒も必ず歯医者さんへ行き、診てもらってください。

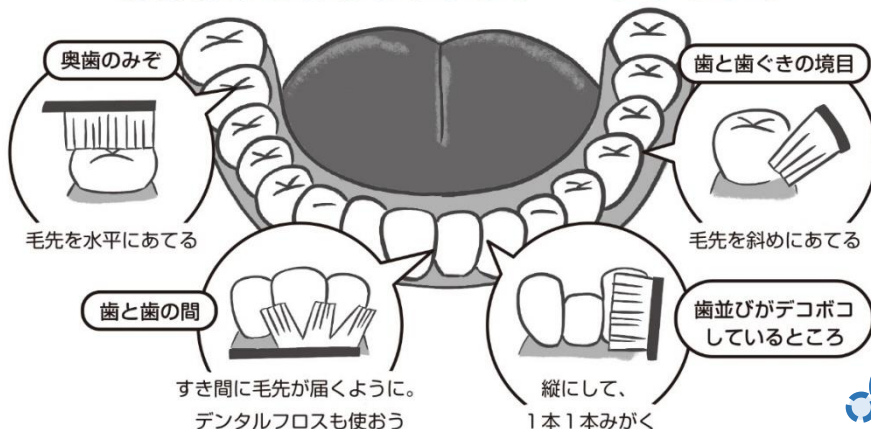
知っておこう

歯の構造



むし歯をほうっておくと…
エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。

みがかき残しやすい場所とみがき方



むし歯や歯肉炎を防ぐためには毎日きちんと歯みがきをすることが大切です。みがき残しやすい場所とみがき方を知っておこう！

6月は特に注意！熱中症に気をつけよう！

「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内で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＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で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。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

特に領家中生に注意してほしいこと ①

熱中症のような症状、また、頭痛などの症状で来室した生徒は、ほとんどの場合、水分摂取が足りていない状態です…移動教室などが忙しいかもしれませんが必ず1時間に1回は水分摂取をしましょう！学校の水道水も毎日検査しているので飲んで大丈夫です！

特に領家中生に注意してほしいこと ②

みなさんよく、眠れていますか？ふとんに入る時間が遅くなっていませんか？体調不良で来室する生徒の睡眠時間の短さはやはり気になります…暑さで体力が奪われやすいこれからの時期は、睡眠時間を確保する、食事から栄養をとることを特に意識してください！

保健室からのお知らせ

1年生の内科検診日程が変更になりました！

2・3年生で内科検診がまだの生徒もこの日に実施します。確認してください！

5月18日(木)13:20～ → 6月15日(木)13:20～

保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。完了した項目については随時、結果を全員に通知しています。お子様とご確認いただき、心身の心配なく学校生活を過ごせるよう、早めの受診をお願いいたします。

