

ほけんだより 6月

令和3年6月1日
富岡東中学校 保健室

雨の季節がやってきました。梅雨入りすると、毎日が雨の日続きで気分もゆううつになりますね。今年の梅雨入りは去年より26日も早く始まりました。梅雨時は、傘で視界が悪くなったり、足もとが滑りやすかったりと、事故やケガも多くなります。十分に注意してくださいね。また、この時期は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。そのため、体がその調節に追いつかず、体調をくずすことも少なくありません。十分な睡眠・栄養バランスのよい食事・適度な運動を心がけて元気に乗り切りましょう。



健康診断スケジュール

臨時休業の為、健康診断のスケジュールが変わりました。

月	日	検診内容	対象者	検診内容	対象者
6	2	内科検診	2年	15 耳鼻科検診	1年, 2・3年該当者
	8	歯科検診	2年	16 尿検査一次(3回目)	全学年(未提出者)
	9	内科検診	1年	22 歯科検診	3年
		尿検査一次(2回目)	全学年(未提出者)	29 眼科検診	1年, 2・3年該当者

熱中症・紫外線に注意！！



急に暑くなり、からだはまだ暑さに慣れていない時、睡眠不足や朝ごはんを抜いた時、体調不良の時…そんな時に「熱中症」になりやすくなります。特に、マスク着用時の熱中症に注意しましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行いましょう。汗を拭くタオルは、必ず自分専用のものを使いましょう。



「紫外線」と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるイメージですが、実は、1年の中で紫外線が強くなるのは5月～8月くらい。今はもうピークの最中なのです。肌が弱い人は帽子をかぶったり、日焼け止めクリームを塗ったりするなど、早めに対策を立て、普段から実行しましょう。



with コロナ・口腔ケアで感染予防



プロケア



6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の

セルフケアへの
アドバイス



セルフケア



噛むと気になる…

顎関節症

顎が痛む、口を大きく開けにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎（がく）関節症」かもしれません。最近では年代を問わず発症がみられ、増加傾向にあります。かみ合わせ、かみしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所に症状がある場合、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。

みがき残しの 要注意箇所は？

- ①奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ②歯と歯ぐきの境目
- ③歯と歯の間
- ④歯並びがデコボコなところ
- ⑤歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがく習慣ができるといいですね。