

6月のほけんだより



富岡東中学校保健室
2022.6.1

雨の季節がはじまりました。

梅雨の時期は心の中も何となく気持ちがスッキリしなかったり、特に雨の日は、だるさや頭痛等で体調があまりよくなかったりする人もいます。最近、急に気温が高くなってきたのも、不調の原因になっているのかもしれませんがね。心も体も疲れをため過ぎないように自分なりに気をつけてみてください。

また、雨の日は足下が滑りやすくなっていて危険です。登下校中やぬれている廊下等は、安全に気をつけて生活するようにしてください。

いよいよ総体が始まります。湿度が高く、蒸し暑くなってくると熱中症が心配ですね。特にマスクをつけて生活していると、のどが乾きにくいので水分補給を忘れがちです。こまめな水分補給をしっかりとるようにし、体調に合わせて衣服の調節ができるようにしましょう。



何となく、「心が疲れているな。」と思うときは、相談できる友達や先生、お家の人に話してみる、自分の好きなことをやって気分転換してみることもオススメです！

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？



6月4日～10日
歯と口の健康週間

5月に歯科検診を実施しました。自分の口の中の状態を知ることができたいい機会だったと思います。歯科検診の結果、一度歯医者さんに行って相談した方がよいという結果だった人は、早めに受診しておいてください。

また、今回の検診で異常がなかった人も、毎日のはみがき習慣や口の中の健康に気をつけていきましょう。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

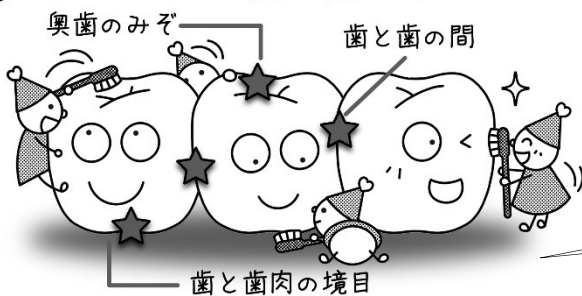


むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。



歯みがき、ゴゴに集中!



歯はでこぼこしているのです、みがき残しがあることがあります。「奥歯のみぞ」「歯と歯の間」は丁寧にみがくようにしましょう。また、歯肉炎や歯周病は、歯と歯肉の間に歯垢などがたまって炎症を起こして発症します。歯だけでなく、歯肉の健康も大切なので、「歯と歯肉の境目」もしっかりみがくようにしてください。



6月の健康診断予定

月・日 (曜日)	検診・検査項目	対象	連絡事項
6月1日 (水)	尿検査(2回目)	・ 1回目未提出の人 ・ 1回目の結果、陽性だった人	*直接保健室へ提出してください。
6月1日 (水)	内科検診	1年生 (全員)	
6月7日 (火)	耳鼻科検診	1年生 (全員)	2・3年生は、問診により、受診の対象になった場合、事前に連絡します。
6月14日 (火)	耳鼻科検診	2年生・3年生対象者	
6月15日 (水)	尿検査(2回目)	・ 1回目・2回目未提出の人 ・ 前回1回目を受けた人で陽性だった人	朝登校したら、直接保健室へ提出してください。 *対象の人は、前日に検査方法等をお知らせします。
6月22日 (水)	内科検診	2年生・3年生 (全員)	
6月28日 (火)	眼科検診	2年生・3年生対象者	事前に問診票を配ります。問診の結果、受診の対象になった場合、事前に連絡します。

●保護者の方へ

中2・中3の耳鼻科検診・眼科検診は、現在症状があつて過去に診断をうけたことがない人が検診を受ける対象になります。つきましては、現在問診のような症状がない場合は、対象者にならないことをお知りおきください。また、原因が分かっている場合や現在通院中の人は、引き続きかかりつけの病院等で治療していただくようになりますので、ご了承ください。よろしく申し上げます。