



ほけんだより 6月号



輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和2年6月8日

6月の保健目標

歯の健康について、
よい習慣を身につけよう。

6月になり、蒸し暑い日が多くなりました。5月から分散登校が始まり、学校が再開されました。みなさんの声が校舎中に響き渡り、とても気持ちがいいです。元気に学校生活が送れるよう、生活リズムを整えて過ごしていきましょう。これからの時季は、熱中症も心配されます。自分の健康は自分で守れるようにしましょう。

6月の保健行事

歯科検診があります

6月4日～10日の歯と口の健康習慣に合わせて、歯科検診を実施します。毎日、丁寧に歯をみがいて歯科検診に臨みましょう。

日時	学級
6月18日(木) 14:00～	1年1組 1年2組 2年1組 2年2組 2年3組
6月25日(木) 14:00～	1年3組 1年4組 3年1組 3年2組 3年3組 前回欠席者



★歯科検診で診ていただくポイント★

【乳歯】

- 本数
- 未処置歯(むし歯)の数
- 処置歯(治療済み)の数
- 要注意乳歯

【永久歯】

- 本数
- 未処置歯(むし歯)の数
- 処置歯(治療済み)の数

【歯列・咬合・顎関節】

- 歯並び
- 歯のかみ合わせ
- 顎関節の状態

【歯肉】

- 歯肉炎になっていないか

【歯垢】

- 歯垢が付着していないか



これらを、一人一人診ていただきます。例年、歯垢の付着があります。日頃から丁寧に歯みがきを行きましょう。

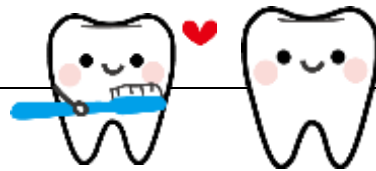
*歯科検診の結果は、全員に配付します。治療が必要であった場合は、早めに歯医者さんで診てもらいましょう。

*新型コロナウイルス感染予防のため、当面、給食後の歯みがきは行いません。家庭での朝と寝前の歯みがきを丁寧に行ってください。検診当日のみ、給食後に歯みがきを行います。歯ブラシとコップを忘れないように持ってきてください。

謎解き 歯医者さんの暗号

歯科検診では、歯医者さんがみなさんの口の中の様子を暗号でお知らせしています。自分の順番がきたら、よく耳をすましてみましょう。

場所	暗号	答え	場所	暗号	答え
歯	/	健康な歯。	歯垢	0	きれいな歯です。この状態をキープ。
	まる ○	治療済みの歯。		1	少し汚れています。よく磨きましょう。
	シーオー CO	むし歯になりそうな歯。		2	*多くの汚れが付着しています。要受診。
	シー C	*むし歯: 要受診。	歯列 咬合 顎関節	0	よい状態です。
	ぼつ ×	*要注意乳歯: 要受診。		1	様子を見てください。
歯肉	ジーオー GO	少し炎症が起きています。要注意。	2	*お医者さんに相談してください。	
	ジー G	*炎症を起こしています。要受診。			



熱中症に注意! ~暑熱順化~

だんだん、蒸し暑い日が増え、熱中症が心配になってきます。今年は、常時マスクの着用や、臨時休校や緊急事態宣言等もあったため、体力面からみても、例年よりも熱中症にかかりやすくなる恐れがあります。体力は徐々に回復してくると思いますが、暑さに強い体にしていくために、規則正しい生活を心がけましょう。

★規則正しい生活★

- 早寝 (23時までには寝よう)
- 早起き
- 朝ご飯+水分補給

★水分補給★

- 一気に飲むよりも、数回に分けて飲むことが大切です。
- 汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給しましょう。

★服装で調節★

- 肌着や下着が、汗を吸収し、過ごしやすくしてくれます。
- 体内に熱がこもらないように、服を脱ぎ着して調整しましょう。

★お風呂につかる★

- お風呂の湯船につかることで、熱さになれる体を作ります。



ガーゼマスクの洗い方

先日、ガーゼマスクを配付しました。新型コロナウイルス感染予防のために、国から配付されたものです。布マスクは、1日1回の洗濯で約1ヶ月の使用が可能です。適切に洗って感染予防に努めましょう。

★準備するもの: 衣料用洗剤、塩素系漂白剤、清潔なタオル、洗面に、ビニール手袋、洗濯ばさみ

- ① 洗面器に、水と衣料用の洗剤 (水2L に対して 0.7g程度) を入れ、水に溶かす。*柔軟剤は使用禁止
- ② 洗面器の中に布マスクを入れて約10分置く。
- ③ ビニール手袋をして、軽く押し洗いする。*繊維を傷つけるのもみ洗い禁止
- ④ 水がはねないように、水を流し、マスクの洗剤を十分にすすぐ。
*汚れが気になる場合は、この後に塩素系漂白剤を使用する。
- ⑤ タオルにはさんで、水気をとり、洗濯ばさみにはさんで日陰に干す。

