



保健たより



舞鶴市立和田中学校
保健室
令和6年6月3日

梅雨の時期がやってきましたね。雨の日は、足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が起こりやすくなります。通学時はいつも以上に周囲に気を付けてください。

また、じめじめとした日が続くことで、体調も崩れやすく、気分も下がりがちになりますが、体調を整えて元気に梅雨を乗り越えましょう！



5月末に歯科検診がありましたが、6月4日～10日までは、「歯と口の健康習慣」です。

6(む)4(し)と読めることから、6月4日は虫歯予防デー。

歯と口の健康に関する正しい知識を広めるとともに、歯の病気の予防、早期発見、早期治療などにより、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進をすることを目的としています。

これから暑い日が続きます。スポーツ飲料を飲む機会も増えていくと思いますが、スポーツ飲料には糖分がたくさん含まれているので、虫歯になる危険が高まります！

熱中症予防には、適した飲み物ですが、口の中に糖分が残らないようにしましょう。

【対策方法】

- ・スポーツ飲料を飲んだ後は、水で口をゆすぐ。
- ・スポーツ飲料を飲んだ後に、お茶か水を飲む。
- ・歯磨きを丁寧にする。

スポーツ飲料を水で薄めて飲んでも、入っている糖分の量は変わりません。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！





6月の健康診断の予定



日程	検診名	対象	
6月4日(火)	尿検査 2 次	対象者	朝、起きてすぐに忘れず採尿しましょう。
6月5日(水)	尿検査 2 次 (予備日)		
6月6日(木)	眼科検診	全学年	・朝は必ず顔を洗いましょう。目の周りも丁寧に！ ・検診の時、前髪が目にかからないように工夫しましょう。 (ピンでとめる、ゴムでくる など)
6月12日(水)	心臓検診 2 次	対象者	
6月21日(金)	耳鼻科検診	1・3 年生	・前日の夜は耳掃除をしましょう。 ・検診の時、髪が耳にかからないように工夫しましょう。 (ピンでとめる、ゴムでくる など)

健康診断で、再検査や治療の必要があると結果が出た人には、受診勧告書をお渡ししていきます。

学校では病気の『疑い』のある人にお知らせしていますので、受診勧告を受けて受診しても『異常なし』『検査では毎年同じ結果』となることがあります。早期発見・治療が必要となる病気が見つかることもあるため、受診をする必要がある場合は速やかに受診をしましょう。

※医療機関を受診した人は、受診報告書の提出をお願いします。



天気予報をチェックしよう！

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

①足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

②カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。

スクールカウンセラー・学び生活アドバイザー来校日について

SC 井関雅子先生 : 4 日、11 日、18 日、25 日
SSW 粟生由香先生 : 4 日、12 日、25 日 } 10:30~17:30

※SSW 粟生先生の 12 日の時間は 10:00~17:00です。

相談の希望がありましたら、担任の先生か保健室までお知らせください。

