

令和になり1ヶ月がたちました。先月は、長いGW（ゴールデンウィーク）もあり、休みに生活リズムが崩れたのか、体調不良を訴え保健室を来室する人が多かったように思います。生活リズムの乱れは自己管理することで元の体調に戻ることが出来ますが、いつまでもやる気や集中力が出ない、ずっとイライラする、不眠、食欲不振などが続く場合は頑張りすぎて、身体と気持ちのバランスがわるくなっているかもしれません。「疲れたな」と思ったら、もうひと頑張りせずに、ゆっくりすることも大切です。



## 今年度の歯科検診結果です。

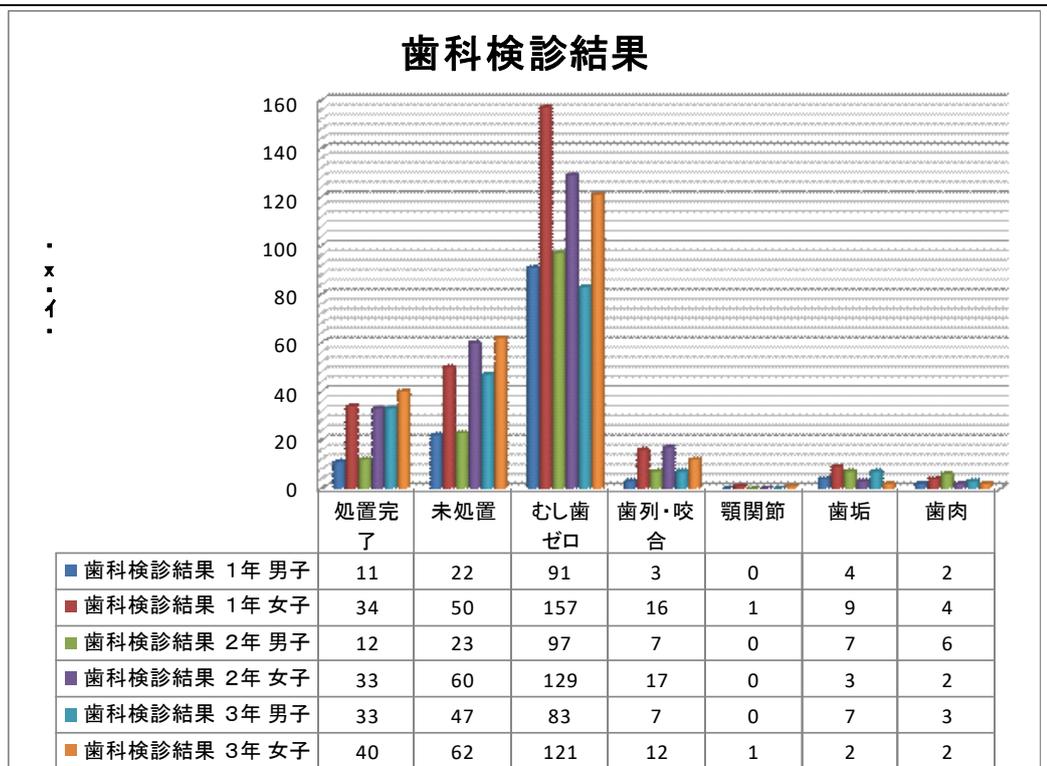
歯科検診が終わり、むし歯・歯垢がある・歯肉に異常がある人にお便りを出しました。

6/4~6/10は

### 歯と口の健康週間

この機会に気になるところがある人は歯医者さんを受診してください。

### 歯科検診結果



## 知っておこう

### その① 歯をなくす原因 1位は歯周病

大人が歯をなくす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。10代の人にも歯周病は増えています。（※保健室の前に写真付きのポスターがあります。ぜひ見てください。）

### その② 将来を変える歯みがきをしよう！（歯肉炎は歯みがきで治ることもアリ）

歯周病は軽い「歯肉炎」と歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態のことです。



- ・歯ブラシの角度はななめ45度
- ・歯ブラシはエンピツを持つように
- ・力を入れすぎないようにみがく

歯みがきでプラークを  
とりのぞくと...



プラークがついたまましていると



# 急に暑くなってきました！！

5月下旬から、急に気温が高くなり、近くの小学校でも熱中症で救急搬送された人が何人も出ました。何故、こんな時期に？と思う人もいるかもしれませんが、この時期に起こる理由の一つとして「暑熱順化」(夏の暑さに身体が順応して慣れること)が出来ていないことがあります。

暑熱順化するには？

暑熱順化するには？

## 暑熱順化するには？

まず、積極的に汗をかくこと！歩いたり、自転車に乗ったり、半身浴をしたりを、1週間ほど続けると、身体も暑さに慣れ、汗腺の機能が高まります。

## 効果的な水分補給って？どうするの？

- ① 少量の水分をゆっくりこまめに飲む
- ② のどが渇く前に飲む
- ③ 塩分、糖分もとる(市販のスポーツドリンクは糖分が多いので注意しましょう。)



**熱中症を予防しよう！！**

☆頭痛・めまい・倦怠感・吐き気・大量の発汗・手足のしびれなどは熱中症の症状です。

自分を守るために、水分補給をまめにして、汗を拭くタオルも持参しましょう。

熱が身体にこもらないように、風通しの良い半そでシャツを着ると良いですよ。あわせて吸湿速乾のインナーを着ると尚良いです。気分不良が治まったと思っていても、後で高熱が出て意識混濁することもあります。命の危険があることを覚えておいてください。

「困ったな、気持ちを切り替えるにはどうしたらいいのかな？」と悩んでいる人。

保健室だけでなく、スクールカウンセラーの先生にも相談できます(\*^\_^\*)



・・・スクールカウンセラー来校のお知らせ・・・

6月 7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)

13時から ※誰でも相談できます。

カウンセラーは、太田仁先生です。

予約は 保健室まで♪

本格的な梅雨のシーズンも、もうすぐ！

登校中、雨で自転車がスリップし転倒してケガをする人もいます。

自転車の運転に気をつけましょう。

少し余裕を持って登校すると、慌てなくて済みますよ。

そして、危険な傘さし運転はもちろん× 並列走行も厳禁です× 自分の周りの車にも注意して安全に登下校をしてくださいね。

