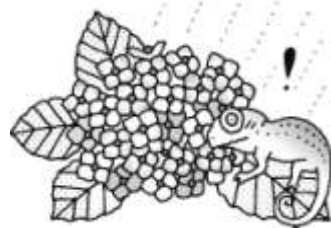




平成27年6月25日 南丹市立美山中学校 保健室

梅雨に入り、じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。体調を崩してはいませんか？「生活点検」も行いましたが、これからは暑さの厳しい時期になるので、しっかり睡眠・食事をもって元気に過ごせるようにしましょう。



## 健康診断が終了しました！

4月から続いていた定期健康診断が全て終了しました。

受診が必要な人については、その都度お知らせをしています。まだの人はできるだけ早く受診しましょう。受診したら、受診報告書を学校まで提出してください。全ての健康診断の結果は、後日「健康の記録」に記入してお返します。

## ～歯科検診の結果から～

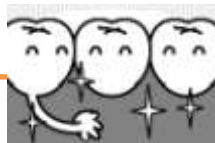


歯科検診では、むし歯の有無だけではなく、歯肉（歯ぐき）の状態はどうか、歯垢（プラーク）が付着していないか、歯並びはどうかなどたくさんのことを診ていただきました。歯科検診の結果は、受診の有無に関わらず、全員にお渡ししますので、必ず確認をしてくださいね。

◎全ての項目について、異常がみられなかった人は、全校で **9** 名でした！  
（この人たちは、すばらしいです！これからも健康な歯を保ってくださいね。）

歯科校医の先生は、「**むし歯がある人は少ない**です。しかし、**歯石**（歯垢が固まって石のようになったもの）が**たまっていて、歯肉の状態が悪い人が多い**。」と言っておられました。

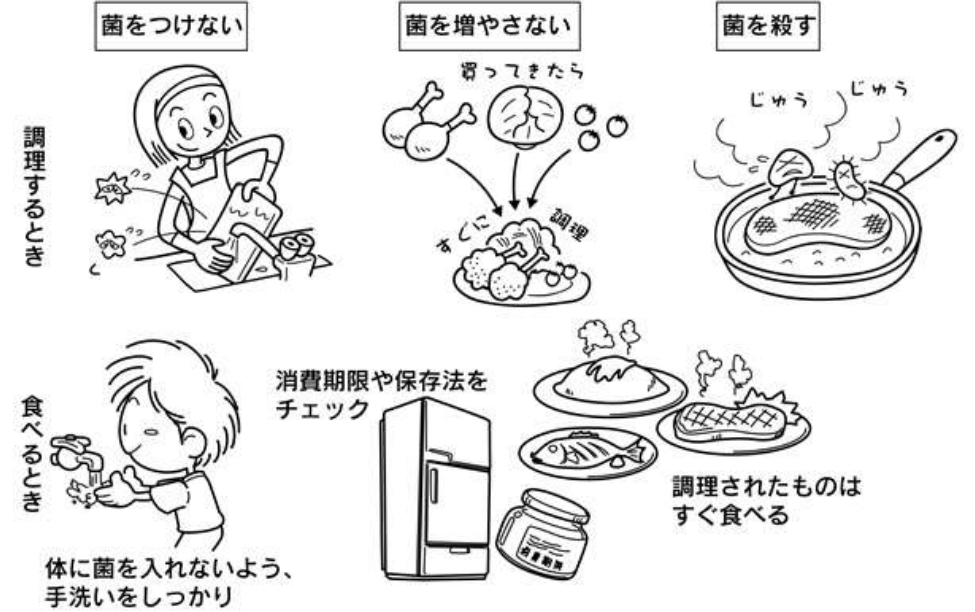
歯肉炎は、放っておくと歯周病になり、ひどくなると歯が抜けてしまうこともあります。定期的に歯科医院を受診して、ケアをすることと、毎日丁寧に歯をみがくことが大切です。むし歯予防だけでなく、歯周病予防のためにも、歯と歯の間や歯と歯肉の間など、磨きにくいところを特に丁寧にみがきましょう。



梅雨から夏にかけて、発生件数が増える時期なので特に注意しましょう。

## 食中毒に注意

### 食中毒防止の3原則



## 熱中症に気をつけよう

- こんな日は要注意！
- 湿度が高い日
  - 気温が高い日
  - 急に暑くなった日
  - 日差しが強い時
  - 風が弱い時

### ①こまめな水分補給をする！

普段の生活でも**1日に約2.5リットルの水分補給が必要**だと言われています。のどが乾いていなくても意識して水分を補給しましょう。お茶は多めに持ってきておきましょうね。



### ②屋外では薄着と帽子を！

風通しのよい服を選びましょう。学校指定の長袖ジャージは熱がこもるのでおススメできません。また、外での活動時には帽子をかぶりましょう。



### ③体調管理をしっかりしよう！

睡眠不足、朝食抜きは熱中症を起こす可能性が高くなるほか、集中力のダウン、体がだるいなど体調不良の原因になります。自分自身で健康管理をしましょう。