

# ほけんだより

## 6月号



太田一高  
附属中  
保健室  
R5.6.5

雨の日や蒸し暑い日が多い季節となりました。この季節は体も心も今ひとつ調子が出ないという人が多くなり、ちょっとした不注意でけがをしたり、何気ない一言で友達を傷つけてしまったりしがちです。健康や安全に気を付けて、生活を送りましょう！

### ☆今月の保健行事☆

1日(木)	2年	内科健診
8日(木)	全学年	尿検査②(1次未提出者・1次陽性者対象)
13日(火)	3年	内科健診
27日(火)	2年	性教育講話

【講師】龍ヶ崎済生会病院

産婦人科医 陳 央仁 先生

28日(水)	全学年	尿検査③(1次未提出者・1次陽性者対象)
--------	-----	----------------------

### 🌞今日から始める夏の準備🌞

今年ももうすぐ暑い夏がやってきます。暑さに適応できる体になっていない状態で夏を迎えてしまうと体温調節がうまくできず、熱中症にもなりやすく、体のだるさが解消されずに体調不良が続く原因にもなります。今から夏の暑さに備えましょう！

#### ①汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかったりして汗をかきましょう。



#### ②暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れるようにしましょう。



## 6月4日~10日は、歯と口の健康週間

### どんな目的？

- ① 歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発する
- ② 歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、早期発見及び早期治療に努める。
- ③ 歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進をする

### 歯周病は

### “日本人が歯をなくす原因”

#### 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

### 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう