



6月。梅雨に入ると、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやり肌寒い日もあります。また梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することも。天気や気温の変化に対応しきれずこの時期、体調を崩す人も増えます。睡眠、食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

梅雨時も熱中症にご用心!

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

★注意その1・梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時：この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

★注意その2・蒸し蒸しして湿度が高い時：湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

梅雨の安全 3×3

食中毒

- ① 食事の前は手を洗う
- ② 食べものを室温で放置しない
- ③ 賞味・消費期限に気をつける

熱中症

- ① 汗をよく吸い、空気のとりのいい服装で
- ② こまめに水分をとる
- ③ 体調が悪いときは無理をしない

雨の日のケガ

- ① カサさし自転車はぜったいダメ
- ② 室内がすべりやすいので注意
- ③ カサをふりまわしたりしない

歯科医院への受診が必要な人(人数)

—4月の歯科検診の結果—

	むし歯	要注意乳歯	歯肉炎 歯周炎	歯石
1年1組		7		3
1年2組	永久歯1	9	1	2
1年3組	乳歯1	4	2	6
1年4組	乳歯1	7	2	3
2年1組	永久歯1	3	2	8
2年2組	永久歯2	4	1	4
2年3組		5		7
2年4組		1	1	5
3年1組		1		10
3年2組			1	6
3年3組		1		6
3年4組	永久歯1	2	1	6
若駒 学級				

6月10日(月)に第二回歯科健診結果のお知らせを配布します。受診が終わっている人は、担任の先生まで用紙を提出するようにして下さい。早めに歯科医院への受診をお願いします。

6月10日(月)～14日(金)

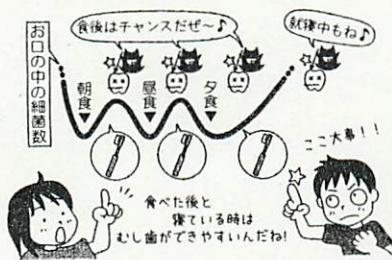
歯磨きコンクール (生徒保健委員会主催) 歯
歯磨きセットを用意して下さい。

4月に行われた歯科検診の結果はどうか？ 自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

学校歯科医の西山先生からは、「むし歯がある生徒は数名で評価できますが、軽い歯肉炎の増加と歯垢、歯石が付いている生徒が目立ちます。」「歯磨きはよくしているようですが、十分に磨けていないようです。」とのコメントがありました。

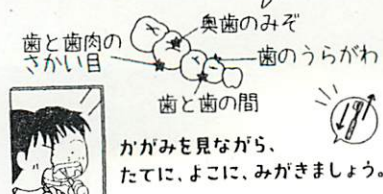
出来れば、半年に1回程度の歯科医院での定期検診をお勧めします。歯と口の異常や病気だけでなく歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。一度しか生え替わらない歯は“一生もの”しっかり食べて生きていくためにも、日頃の手入れを怠らないことが肝心です。

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんとみがけてる?

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



6月4日〜10日
歯と口の健康週間