

☆ほけんだより☆6月

令和4年6月2日(木) No. 3 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

梅雨の時期に入りました。ジメジメと蒸し暑い日が増えてくると思います。この時期は、気温差があり体調を崩しやすいので、気温に合わせてこまめに衣服の調節をしましょう。また、水分補給や着替え・タオルを準備し、夏に向けて暑さに備えた体作りをしましょう。

歯科検診の結果をお知らせします

4月20日(水)に行われた歯科検診の集計結果をお知らせします。治療プリントは夏休み前に渡しますので、夏休み中に病院へ行って治療をしましょう。

	1年	2年	3年	合計
むし歯(本)	38	81	122	241
むし歯になりそうな(本)	2	4	59	65
歯並び要観察(人)	28	29	19	76
顎関節要観察(人)	8	4	3	15
歯垢付着(人)	22	9	23	54
歯肉炎(人)	22	11	22	55

しっかり磨けていると思っていても、意外と磨き残しがあるようです。さらに、歯並びが悪い人は、歯と歯が重なっていたりするとうまく磨けないことがあります。1日1回は鏡を見ながら歯みがきをしましょう。



6月の保健行事

- 6/9(木) 内科検診 11:00~12:00~ (5/10の欠席者)
- 6/14(火) 耳鼻科2次検診
- 6/23(木) 性教育講話(1年生) 5・6校時

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる!



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!

暑くなってきました。熱中症に注意しましょう。

効果的な熱中症予防って??

熱中症の予防に、水分・塩分が必要です。しかし、体力のおちている今、もっとも大切なのは睡眠と栄養です。しっかり寝て、1日3食食べることが、何よりの熱中症予防です。まずは体力をつけ、暑さに負けない体を作ってください。

・睡眠 8時間以上が◎ 遅くても午前0時には寝ましょう。

・栄養 バランスよく食べよう 朝食も食べましょうね。



いよいよ高校総体ですね。今まで練習してきたことが100%発揮できるように願っています。また、大会当日は朝ご飯を食べてから行きましょうね。後悔のない試合ができますように!!!!