

# 保健だより



H29.06.23

物部中学校

保健室(NO.3)

梅雨に入り、蒸し暑いと思っていたら急に雨が降って寒くなることもあり、1日の気温差が激しい日々が続いています。天気がころころ変わると、それにつられ体調が悪くなったり、気分が憂うつになったりする人がたくさんいます。雨の日だからできることをみつけたり、晴れた日をいつもより楽しんだりして、心も体も元気に過ごしましょう。

## 「歯みがきチェック」実施しました！

6月は歯と口の健康週間ということで、全クラスで保健委員を中心に、歯みがきチェックを行いました。どのクラスの保健委員の生徒も上手に進行し、みがき残しやすいところやみがき方のポイントを紹介してくれました。

歯みがきチェックで使用したプリントは返却しますので、毎日の歯みがきに活かしましょう。ご家庭でのチェックもよろしくお願いします。また、歯科検診の結果で、むし歯があった人は早めに治療しましょう。



### みんなの声

#### 1年生

・奥歯ばかり意識していたので、前歯が意外と汚れていた。これからは全体を意識してきれいにみがいていきたい。

#### 2年生

・いつもちゃんとみがけていると思っていたけれど、染め出しで、歯と歯の間がけっこう汚れていることがわかった。これからは気をつけてもっと丁寧にみがこうと思った。

#### 3年生

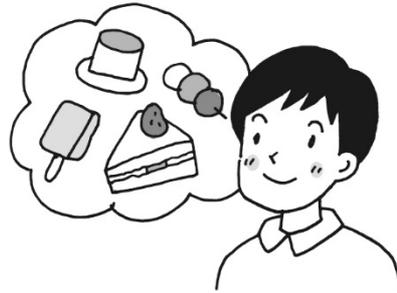
・奥歯のミゾがよくみがけていなかったなので、汚れの溜まりやすいところに注意してみがきたい。なんとなくみがくのではなく、もっと時間をかけて、どうしたらきれいになるのか考えながらみがいていきたい。



# 歯と口をもっと元気に 「セルフケア」と「プロケア」

## セルフケアとは？

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗口剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



## プロケアとは？

- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス



基本はあくまでも自身による毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。

## 熱中症に強いかわ弱いかわ

### 梅雨が分かれ目

#### 熱中症になりにくいのは

暑さに慣れた人

#### 暑さに慣れると

- ・体温が上がっても汗をかくて調節できる
- ・塩分の少ないサラサラの汗がかける

#### 暑さに慣れるには

- ・梅雨の間、むやみに冷房をつけない
- ・汗ばむくらいの運動をする



## 7月のスクールカウンセラー来校日

当初の予定では、鳥井先生の7月の来校日は18日火曜日でしたが、行事の関係で、**11日火曜日**に変更になりました。

予約制となりますので、面談を希望される方は、担任または担当の阿部まで連絡をお願いします。

また、面談の形式は、①保護者と<sup>スクールカウンセラー</sup>S C

②生徒とSC ③保護者+生徒とSC

などご希望に合わせて行うことができますので、予約の際にご相談いただくと幸いです。

