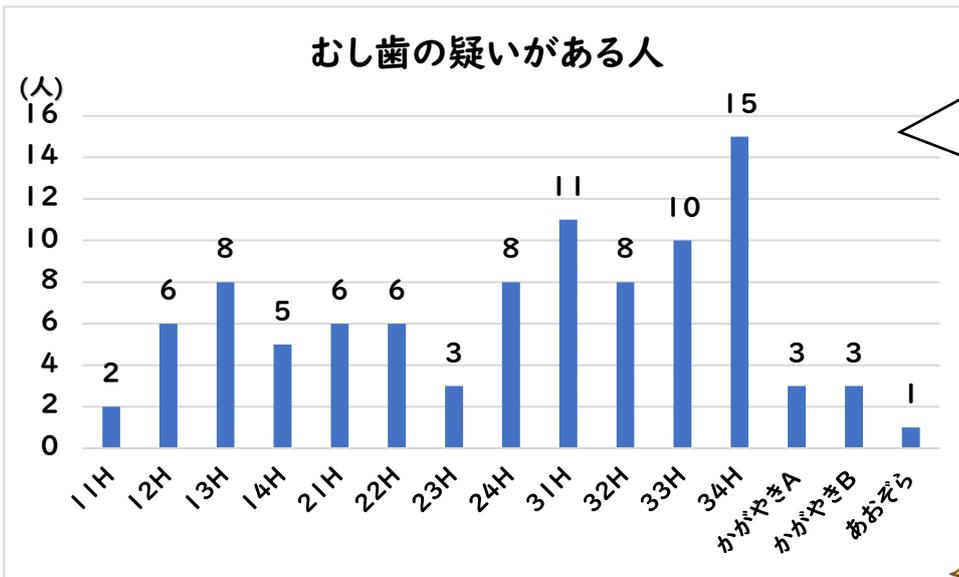


# ほけんだより 6月

七尾市立七尾中学校  
令和6年6月6日

4月から続いていた健康診断が「6/18(火)尿検査2次」で終了となります。すでに多くのご家庭より、受診結果を受け取っています。ありがとうございます。健康診断は1年に1回の体のメンテナンスとして、一生習慣づいていって欲しいものです。健康診断の結果と受診状況をまとめましたので、参考にしてください。

## 歯科検診結果



歯科検診の結果です。

むし歯の疑いがある人は、全校で**95人**です。

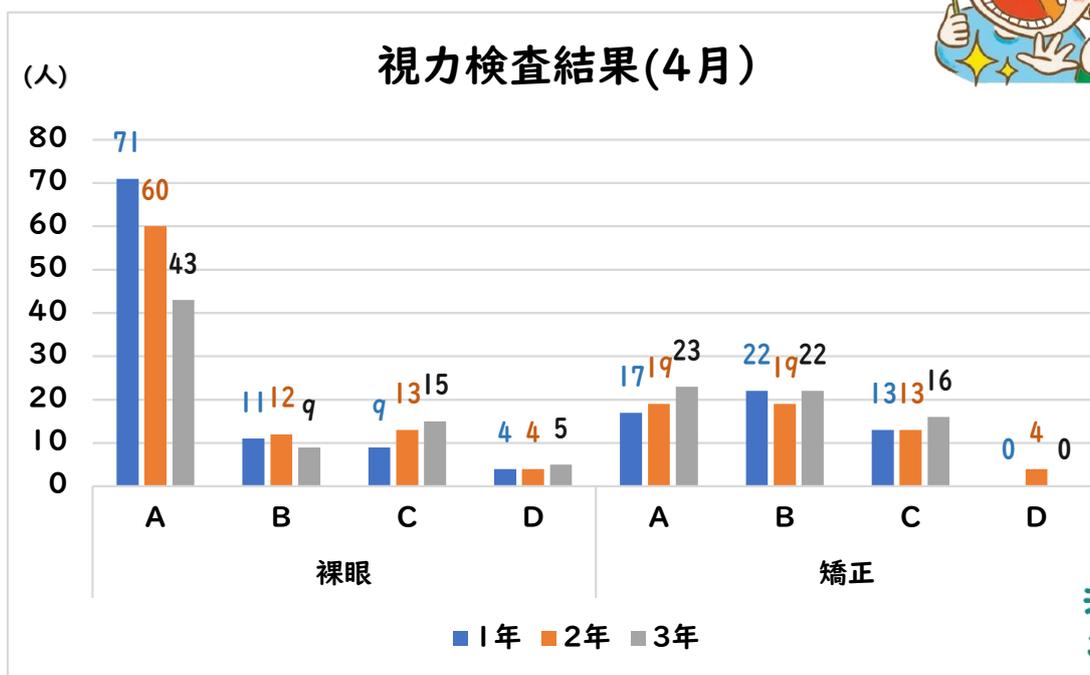
むし歯がない人と治療が終わっている人を合わせると**329人**でした！素晴らしいですね。

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間



## 視力検査結果



汚れた手で目をこすらない



## 受診状況(6/4 現在)

### 視力

学年が上がるにつれて、裸眼Aの生徒数は減っています。成長と共に近視は増えていきますので、今のうちに生活習慣を見直してみましょう。B以下の生徒には受診のお勧めを出しています。すでに191人中53人が受診しています。

### 歯科

すでに、95人中、7名の方が、むし歯の治療を終えました。早めに受診することで、短い期間で治療が終わっていることが分かります。残り88名は早めに受診しましょう。むし歯以外でも15名が歯科を受診しています。

## 歯と口の健康週間

### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



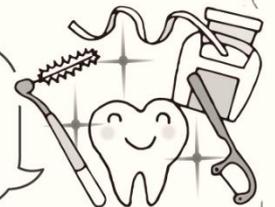
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



## 熱中症に注意!

### ジメジメした日も熱中症にご用心

**熱** 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

