



## STOP! 熱中症

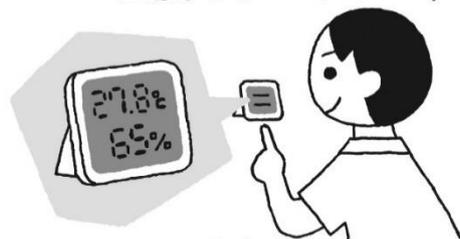
5月末から寒暖差のある日が続き、体調を崩している生徒も保健室でよく見かけられました。6月に入り、暖かくなってきたときに気温の変化に身体が慣れていないと熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためにも、学校での水分・塩分補給や服装など、その日の自分の調子に合わせて調節できるといいですね！

部活動では大会やコンクール、発表会に向けて、練習にも力が入ってくるかと思えます。また、運動していないときでも熱中症になることもあります。自分の状態が一番よくわかるのは自分自身です。体調の悪い時には無理せず休むなどの判断ができるように、自己管理の力を身に付けていきましょう。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



湿度もチェック



熱中症対策

まだまだ続くよ 健康診断

## 6月の健康診断の日程



6 月				
3	4	5	6	7
		歯科検診 9:00 34・35・36・37H		
10	11 心臓検診 13:30 1年	12 歯科検診 9:00 24・25・26H	13 歯科検診 9:00 21・22・23H	14 尿検査提出日 2次該当者のみ
17	18 心臓検診 9:30 欠席者	19 歯科検診 9:00 予備日	20	21 血液検査 13:30 2年の希望者

# 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。そこで、先に実施した歯科検診で校医さんが野々市中学校の生徒の歯を見て気づいたところを紹介します。

## 歯科検診で校医さんが気づいたこと

- \* 大人の歯が生えてきているのに、子どもの歯が残っている子がいるので、歯医者さんで一度きちんとみてもらってください
- \* 「要注意乳歯」の場合、大人の歯がない場合もあるので、歯医者さんでレントゲンを！
- \* むし歯がないのに、歯についた汚れ（歯垢）が多いので、ブラッシングをがんばって！
- \* 歯をみがくときは、歯の表面、歯の裏など、みがいている場所を意識してみがこう！

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい

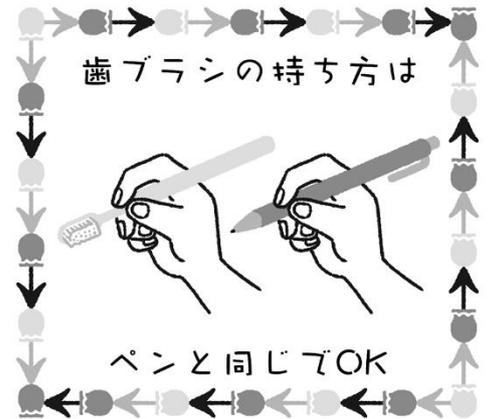


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

## これは保健室ではできません！

### 継続した手当

保健室でできるのは、一時的な「応急処置」です。翌日以降の継続した手当はできませんので、必要な場合は医療機関を受診してください。

### 内服薬の提供

アレルギーや副作用などの事故防止のため、保健室では内服薬はあげられません。必要な人は、体質に合うものを各自で用意するようにしてください。

× とりかえて

