

# ほけんだより6月

2023年6月23日 大田区立東蒲中学校保健室

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。この季節は、心も体も今ひとつ調子が出ないという人が多くなり、ちょっとした不注意で怪我をしたり、何気ない一言で友達を傷付けたりしがちです。自分も周りの人も思いやり、心身共に健康や安全に気を付けて学校生活を送りましょう。

6月後半から水泳の授業も始まります。耳鼻科検診で受診のお知らせを受け取った人は、水泳の授業に参加してもよいか早めに受診し、お医者さんに相談してください。

## 痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。歯科検診の受診のお知らせを受け取った人は、必ず歯医者さんを受診してください。また、今月の4日～10日は『歯と口の健康週間』でした。歯磨きなどの口腔ケアが生活習慣として身につけていけば、歯や口の健康につながります。ですが、日頃の生活の中で、つい歯磨きをサボってしまったり、自己流口腔ケアの方法になってしまいがちです。そこで、半年に1回程度、歯医者さんで定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけではなく、歯垢や歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は一生ものです。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



## 何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪

歯科検診の際に歯医者さんが言っていた呪文のような言葉、気になりませんか？  
実は歯のむし歯の進行状況や、歯の位置、歯茎の状態などを表しています。検診の時に何を言われたか覚えていない人は答え合わせをしてみてください！



**/** 現在歯 しあせん  
治療の必要のない健康な歯

**CO** 要観察歯 ごうごう?  
むし歯になりそうな歯

**C** むし歯 しー?  
カリエス?  
治療が必要なむし歯

**○** 処置歯 しちじし  
治療が済んでいる歯

**GO** 歯周疾患要観察者 ごうごう?  
軽い歯肉の炎症がある

**G** 歯周疾患罹患者 じー?  
治療が必要な歯周疾患

**△** 喪失歯 (永久歯) さんかく?  
永久歯がなくなった状態

**×** 要注意乳歯 ぼっ?  
抜くかどうか相談が必要な乳歯

# 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

夏が近づいてきた6月は一年の中で熱中症の発生件数が最も多い月とされています。最近では熱中症で救急搬送されたというニュースもよく流れていますね。まだ夏が始まってないからと油断をするのは禁物です。下の熱中症対策の6つの必須事項を日頃から意識して生活を送り、熱中症に負けない体をつくりましょう。

## 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

## 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

## 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

## 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

## 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

## 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

保護者の皆様

検診結果票、受診連絡票をすでに提出してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。健康診断未検査の生徒は、すでに配付いたしました健康診断未検査のお知らせを持参し、学校医のクリニックにて必ず検診を受けてください。早めに検診を受け、検診結果票を保健室まで提出していただきますようお願いいたします。