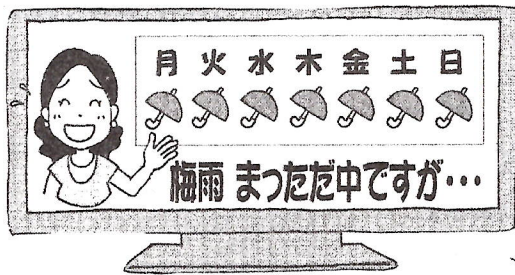




保健だより 6月

令和 5年 6月 1日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護教諭 田島陽子



記録的な暑さとなった5月も終わり、梅雨の季節となりました。暑い日があったり、梅雨寒があったりで体調をくずす人が多くなります。油断をしないで、しっかり自分で健康管理をしましょう。くれぐれも、室内で体力を発散させることがないようにお願いします。

<p>食中毒要注意</p>  <p>つめは伸ばさず、しっかり手洗いが病気予防の基本。</p>	<p>熱中症に注意</p>  <p>梅雨時は暑さに不慣れなことと、湿度が高いので危険。</p>	<p>事故やケガに注意</p>  <p>傘をふり回しての事故や、ぬれた廊下で転ぶけがが増えます</p>	<p>カビに注意</p>  <p>油断していると、いろいろなものがカビだらけに。</p>
--	---	--	--



天気が悪くなると頭痛が!!!

という人が、けっこういます。



気圧の変化で頭痛が起きる原因はまだ特定されていませんが、いくつかの説により気圧変化は片頭痛のような症状を誘発すると言われています。

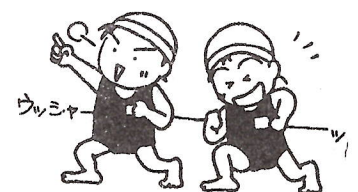
頭痛が起きそうなき、頭痛が起きた時、薬を飲む前に自分に合った対処法を見つけて少しでも楽になりましょう！

- 頭を温める
- 頭を冷やす
- 首や肩のストレッチをする
- 静かな場所で横になる
- 耳の周りのマッサージをする

※ 他の原因で頭痛が起きていることもあります。一度受診をして正しい診断をしてもらうのもよいかもしれませんね。

今月から、体育で水泳が始まります。水泳は、陸上でするスポーツとは違い、水中で行うので「生命」に関わる事故が起こる可能性が高いスポーツです。

水泳がある日は、睡眠を十分にとり、朝ごはんを食べ、いつも以上に体調を整えて登校をしてください。くれぐれも、無理をしての参加はしないでくださいね。一人ひとりが自分の体調を考え、事故のない楽しい学習時間になるようにしましょう。



健康診断も、残すところわずかとなりました。



6月1日(木) 眼科検診(3年・2年)
6月2日(金) 眼科検診(1年・2年)
6月7日(水) 耳鼻科検診

健康診断 ☆ FINISH!



検診の結果、受診が必要な人にはお知らせを配布しています。視力の受診連絡票がどしどし届いています。歯科の受診連絡票もお待ちしています。

6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう

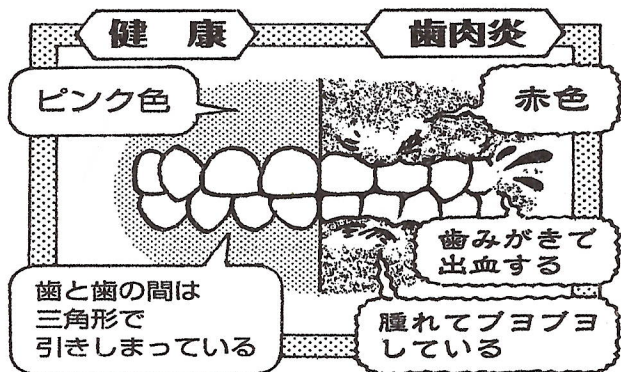


歯科検診の結果、

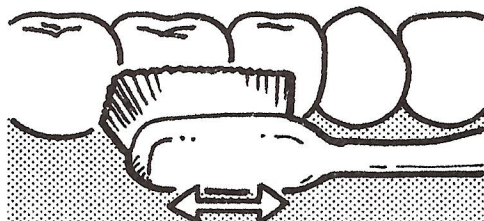
『歯肉炎』になりかけている人が、
122人でした。

歯肉炎は、歯肉に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い歯周病になってしまいます。

歯肉炎の原因は、歯垢(プラーク)です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起きます。



しにくえん
歯肉炎はブラッシングで
かいぜん
改善します!



歯と歯肉のさかい目に、歯ブラシの毛先を当て、軽くこきざみに動かすようにします。

✨ 紹介します! 五十嵐副校長先生は ✨

私は、今まで一度もむし歯になったことがありません。小さいころは、よくおやつに小魚を食べていた記憶があります。あと、ジュース類の甘いものは飲んでいませんでした。そのおかげでしょうか?

小さい頃は行ったことがなかった歯科医院ですが、今は定期的に通って、歯や歯肉のチェックをしてもらっています。人生100年、自分の歯とずっと一緒に過ごせるようにみなさんも歯を大事にしてください。今からなら間に合いますよ!

