

# ほけんだより 6月

小松中学校

保健室発行

2020.6.4

学校が再開して1週間が経ちました。休校が明けて、通常の生活が戻ってきましたが、疲れていませんか？生活リズムを整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう！

## 歯を大切に

中学生の皆さんは、そろそろすべての乳歯が生え変わり、永久歯がそろってくる頃ですね。この永久歯は、これから先、一生使い続ける大切な歯です。世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由第1位は**歯周病**です。初期では痛みを感じる事があまりなく、見た目にも大きな変化がないので見過ごされがちですが体全体に影響する病気です。毎日の歯みがきをしっかりと、いつまでも健康な歯と歯茎を保っていきましょう。

### 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な  
歯ぐき

色：うすいピンク色  
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる  
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の  
歯ぐき

色：赤みを帯びている  
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている  
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間も  
しっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに  
診てもらおう

## 6月の保健行事

6月 5日(金) 3年 内科検診

6月 12日(金) 2年 内科検診

6月 19日(金) 1年 内科検診

6月 9・10・25日 尿検査

# 尿検査

提出日は6月9日・10日



★ 尿検査は、腎臓の病気や糖尿病になっていないかを調べる大切な検査です。

- 尿検査セットは、前日にトイレに準備しておきましょう。(尿検査セットは8日に配りま

## 熱中症に注意！

梅雨入りしましたね。高温多湿の環境で、水分を十分に補給せずに運動を続けていると、体の中に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。中学生では、部活動中に熱中症になることが多く、



## ちか先生の相談室

日光を浴びる



気温も上がり、蒸し暑い季節になりましたね。今回は、心と身体を整える方法をご紹介します！

一つ目は、毎日の生活の中で「日光を30分浴びる」ことです。朝起きてから、カーテンと窓を開けて日光を浴びるのもOK!!ベランダや庭に出て、深呼吸しながら日光を浴びるのもOK!!外で体力作りをしながら、楽しく日光を浴びるのもOK!!ですよ。

○6月の予定  
6月11日(木)  
18日(木)  
25日(木)  
29日(月)

○7月の予定  
7月2日(木)  
9日(木)  
16日(木)  
30日(木)