



おおやまだちゅうがっこう ほけんしつ 2024.6.4  
大山田中学校 保健室



5月はゴールデンウィークから始まり、中間テストや伊賀市総体、修学旅行など様々な行事がありました。6月はすっきりしない天気の日が多くなってきます。朝晩は肌寒くても日中は蒸し暑くなるなど、体調を崩しやすい時期でもあります。少しでも体調が悪いなど感じたら無理をせずゆっくり休んで体調を整えましょう。

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう！

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期です。

太陽が照り付ける日だけでなく、ジメジメした湿度が高い日にも熱中症の危険があるので注意しましょう。

規則正しい生活を送り、いつもより多めの水分を持参し、熱中症を予防しましょう。

### こんなときに注意！

- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 水分をとっていないとき
- 朝食を食べていないとき
- 寝不足のとき
- 体調がわるいとき

### ねっちゅうしょう おも 熱中症かな？と思ったら…

- 風通しのいい日陰などで休憩する。
- 首や腋の下、足のつけ根などの太い血管があるところを氷のうなどで冷やす。
- 水分を補給する。(経口補水液など)

いつもと違うなと思ったらすぐに友達や先生に

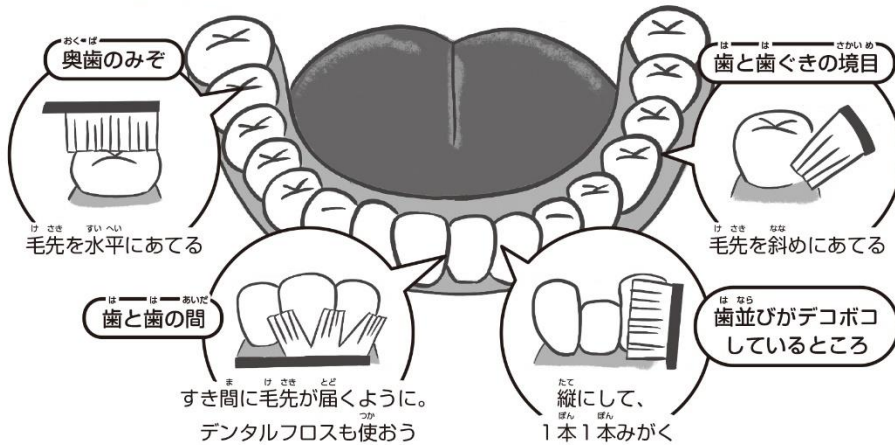

伝えるとともに、休憩をとりましょう。



# は けんこう は 歯みがきで健康な歯を

6月4日～10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。大山田中学校では4月24日に歯科検診を行いました。中学生になって、ほとんどの人が乳歯から永久歯に生え変わり、前歯から数えて7番目にある奥歯（第二大臼歯）も生えそろってきています。永久歯は一生使う大切な歯です。自分の歯をたくさん残し、いつまでも健康に生活できるように中学生の今から取り組みましょう。

## ⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方

歯ブラシは鉛筆と同じ持ちかたで、歯ブラシの毛先が歯に垂直にあたるくらいの軽い力でみがきます。

## 歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



☑️ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

歯肉炎の原因は、みがき残した歯垢です。歯垢の中にある細菌が出す毒素によって、歯肉が炎症を起こしてしまいます。歯科検診のときに歯科医さんから「歯と歯茎の境目をしっかりみがきましょう」と教えてもらった人は、特に意識して歯みがきのやり方を見直してみよう。

6月のスクールカウンセラー来校日（予定）

6月10日(月)、17日(月)、24日(月)

面談を希望される場合は、担任に伝えていただくか、  
学校へ直接ご連絡ください。

