



# ほけんだより



南犬飼中保健室 令和4年6月

運動会お疲れ様でした。クラスの仲間と力を合わせ一丸となり頑張っている姿に感動しました。さて、6月に入り蒸し暑い日が増えてきました。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩してしまいがちです。息苦しさを感したら、マスクを外して呼吸を整えましょう。また、熱中症を予防できるよう水筒・タオルなどの準備をして、こまめな水分補給を忘れないよう心がけましょう！今回のほけんだよりは教育実習で勉強に来ている奈良が担当させていただきます。

## 歯科検診の結果をお知らせします

受診が必要な生徒…

1年52人 2年21人 3年13人 計86人

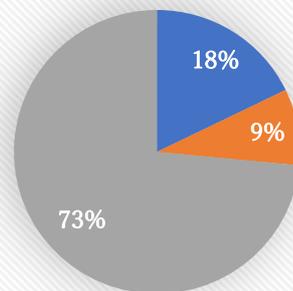
1年生は要注意乳歯がある生徒が多く、毎年同じ傾向です。昨年度は受診必要な生徒は、73人 15.7%でした。



### ◎歯みがきをする際のコツ◎

- ・力を入れすぎないようにする。  
力を入れすぎてしまうと歯ブラシの毛先が広がってしまい汚れが落ちにくくなってしまいます。
- ・歯ブラシはえんぴつのように軽く持つ。
- ・歯ブラシの角度は45°か、歯の面にまっすぐに当て  
みがき残しがないようにする。
- ・一本一本、ていねいにみがくようにする。

## 歯科検診結果



■ 要受診 ■ 経過観察 ■ 異常なし

### みがき残しが多いところは？

- ・ 歯と歯肉の間
- ・ 歯と歯の間
- ・ 前歯の後ろ
- ・ 奥歯のみぞ(中央のへこみ)
- ・ 歯並びがデコボコな所 等。

## 水分補給のベストタイミングとは？

「のどが乾いた」と感じる水分不足のサイン。これは、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかずに、無視してしまうと熱中症になる可能性もあります。できるだけこのサインが出る前に水分をとるほうが体には良いでしょう。

### 水分をたくさんとったほうが良いタイミング

- ☆ 寝る前や起きた後
- ☆ スポーツの前後や途中
- ☆ 入浴の前後



マスクをしていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくくなるので注意が必要になってきます。