

# 保健だより 6月

令和5年6月号  
川口市立小谷場中学校  
保健室

雨や曇りの天気が続きやすい6月。

雨が多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。

その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日は気温がおもったより下がる日もあります。

天気や気温に合わせて服装を調節し、体調を崩さないようにしましょう。

また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとるようにしましょう。もちろん、じゅうぶんな睡眠や栄養バランスの取れた食事も欠かせません。夏の暑さに今から備えましょう。

## 梅雨どきの注意



★  
歯の健康を  
考えよう!  
★

## もしかして…歯周病かも!?

近年、中高生の虫歯の数は減少しています。しかし、歯周病の人の数は、学年が上がるごとに増加していることがわかっています。歯周病は痛みが出ないため、「それくらい大丈夫」と放っておいてしまいがちです。自分でチェックする方法についてご紹介します。

口の中が  
ねばねば  
する



硬いものが  
かめない



歯が  
しみる



歯と歯の間  
に食べ物が  
はさまり  
やすい



口臭が  
ある



歯をみがくと  
血が出る

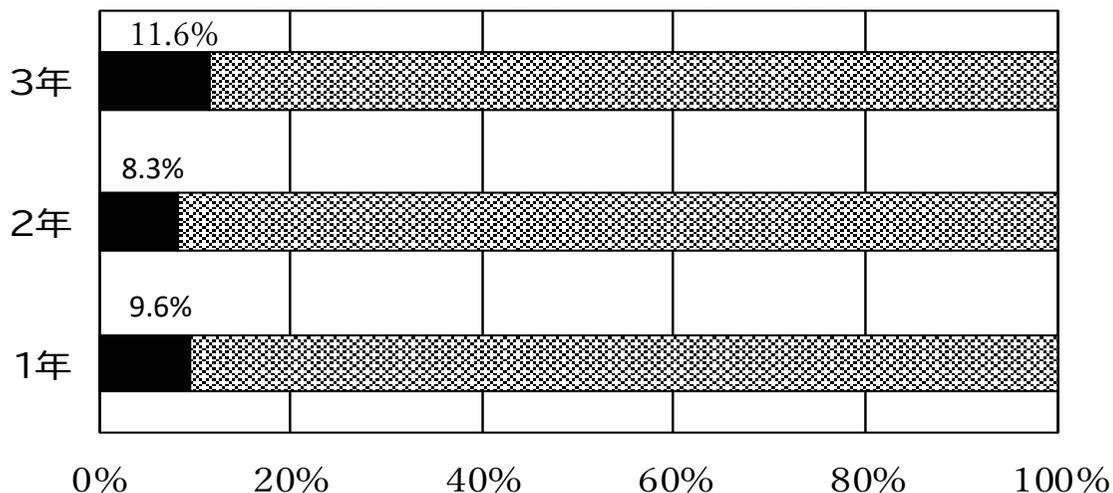


当てはまる口の数が多ければ、歯周病のリスクが高くなります。ていねい歯みがきを続けて、健康な歯肉を取り戻しましょう!

6月4日～10日・・・歯と口の健康週間

## 歯科健診結果・・・永久歯にむし歯のあった人は 全校で29人！

永久歯にむし歯のある人の割合



中学生は、心身とも子どもから大人への変わり目にあたります。顔や顎の成長もピークに達し、お口の中も、全ての歯が永久歯になる時期です。また、健康面でも徐々に保護者の手から離れ、自分自身で考え始める時期でもあります。この時期の歯・口への健康の考え方が一生の歯・口の健康を左右します。

「みがいている」だけでなく、いかに「みがけている」を追求していくかが大事です。



### 健康診断

結果のお知らせをもらった人は、水泳指導が始まるまでに(6月下旬を予定しています)治療を済ませて、参加しましょう。

治療後は・・・

「受診結果報告」を必ず、学校へ提出してください。

暑くなってきて、頭痛やだるさを訴える人が増えています。お風呂にゆっくり入り、早めに寝て、睡眠を十分にとり、疲れやストレスをためずに元気に過ごしましょう。また、毎日汗ふきタオル・水筒を持って来ましょう。