

# 保健だより



令和6年6月号  
鴻巣市立吹上北中学校  
保健室



## ～歯科健診の結果（令和6年5月30日（木）実施）～



単位：人

男子	受検者数	むし歯なし	むし歯あり	処置完了者	要注意乳歯あり	歯肉炎・歯周炎（要受診）	歯垢（要受診）
1年生	51	44	1	4	3	1	7
2年生	56	47	2	7	0	4	8
3年生	47	37	3	6	1	4	6

女子	受検者数	むし歯なし	むし歯あり	処置完了者	要注意乳歯あり	歯肉炎・歯周炎（要受診）	歯垢（要受診）
1年生	47	33	2	12	0	3	5
2年生	48	35	4	9	3	6	5
3年生	48	40	3	5	1	4	5

### 【学校歯科医（馬橋歯科・篠崎歯科）の先生より】

普段の呼吸が口呼吸をしている人が多く見られます。口呼吸をしていると歯並びに影響します。歯並びに影響している部分は歯も磨きにくく歯ブラシが届きにくいのです。その分、歯ブラシを縦にして磨くなど工夫して歯みがきをし、歯や口の病気にならないために普段から予防を心がけましょう。

健診の結果から、お知らせを受け取っている人は早目に歯科医院を受診しましょう。特に、むし歯は放っておいても治りません！



## フッ化物洗口を実施しました（希望者）



6月13日（木）、登校後フッ化物洗口を実施しました。（希望者）みなさん静かに落ち着いて出来ましたね。



### 次回の実施日は…

★7月4日（木）※2年生は社会体験チャレンジのため1・3年生のみ実施  
★7月11日（木）  
★7月18日（木）です。  
**実施する人はコップを忘れずに！**

# 梅雨どきの健康について

6月は雨が多く、ジメジメした季節が続きます。梅雨時も健康に過ごせるよう、注意したいポイントを確認しておきましょう。

## ◆寒暖差に注意◆

むし暑い日もあれば肌寒い日もあるので衣服で調節を。むし暑い日は熱中症にも気をつけ、こまめに水分をとるようにしましょう。



## ◆けがや事故に注意◆

傘をさすと視界が悪くなり、足下も滑りやすくなってしまいます。自転車に乗ったときの傘さし運転は絶対にやめましょう。



## ◆食中毒に注意◆

食事の前にはよく手を洗います。食べ物は、賞味期限を確認して、なるべく早く食べることや中心までしっかり火を通すことが大切です。



※道路交通法の中に、「自転車の傘さし運転禁止」が定められています。雨だけでなく、普段から自転車の乗り方には十分注意してください。

梅雨時も油断大敵



こまめに休養と水分補給をしよう。

## 熱中症予防策・・・



- ① 朝食で味噌汁や野菜スープをとって塩分補給
- ② 水分をこまめに補給
- ③ 下着を身につけ（汗を吸い取るため）、外では帽子をかぶる
- ④ 運動時は定期的に休憩を涼しい場所ですとる
- ⑤ その日の体調に配慮して、無理をしない

## 暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



### ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



### ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



### これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。