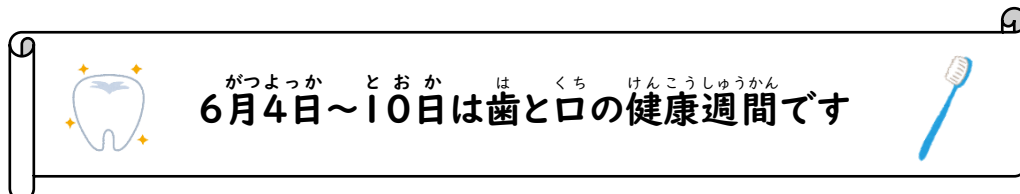


保健だより

令和 7 年 6 月 1 0 日
さいたま市立三室中学校
保 健 室



このところ、^{かんだん さ}寒暖差などで^{たいちょう くず}体調を崩す人が多いようです。^{ふくそう ちょうせつ}服装の調節や、^{うんどう ご}運動後に^{あせ}汗をしっかりとふき取るなど、^{げんき す}元気に過ごせるよう、^{かくじ くふう}各自で工夫をしましょう。



「6 (む) 4 (し)」にちなんで、^{がつよっか}6月4日からの^{しゅうかん}1週間は「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」とされています。^は歯と^{くち けんこう}口の健康に関する意識を高め、^{かん いしき たか}おし歯や^{ば ししゅうびょう}歯周病などの^{よぼう かん}予防に関する適切なケアの^{てきせつ}習慣の定着、^{しゅうかん ていちゃく}定期的な^{ていきてき}歯科健診を推進することを目的としている^{し か けんしん すいしん}週間です。^{もくてき}

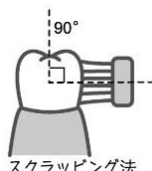
^{せんじつ}先日、^{し か けんしん}歯科健診（^{ぜんこうせいと}全校生徒）と^{は けんこうしどう}歯の健康指導（^{ねんせい}2年生）を実施しました。^{し か けんしん ご}歯科健診後、^{がっこう し か い}学校歯科医の先生より、「^{きょうそく}頬側（^{は そとがわ}歯の外側＝^{うちがわ}ほっぺの内側）の^{しこう}歯垢」と「^{だいにだいきゅうし}第二大臼歯（^{まえ}前から7番目の^{ばんめ}歯）の^はみがき残し」に^き気をつけましょう、との^{はなし}お話がありました。

^{は けんこうしどう}歯の健康指導では、^{し か えいせいし}歯科衛生士の方が「^{かた しこう しゅくだい}歯垢は宿題と同じで、^{おな}溜めないことが大切（たいせつ）です」とおっしゃっていました。あるクラスでは「^は歯を^{ひと}みがいている人？」を聞くと^き全員手を挙げていましたが、「^{ぜんいんて}歯を^あみがけている人？」の問いかけに^{ひと}自信をもって手を挙げている人は少ないようでした。

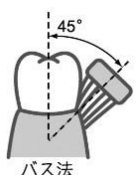
^{ただ}正しい^{かた}みがき方をマスターして、^{は くち けんこう}歯・口の健康を守りましょう！！

ただ正しい^は歯みがきのポイントをおぼえよう！

①^{けさき}毛先をきちんとあててみがく

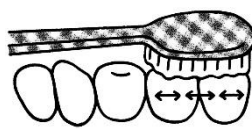


^{けさき しめん}毛先を歯面に 90°
にあててみがく。



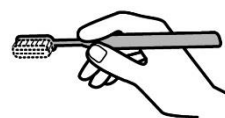
^{けさき は は}毛先を歯と歯ぐきの
^{さかいめ}境目に 45° の^{かくど}角度に
あててみがく。

②^{こきざ}小刻みに動かして



1～2歯ずつみがく^{かん}感じて
^{こきざ}小刻み（1～2 mm幅）に^は歯
ブラシを動かす。

③^{かる}軽い力でみがく



^{えんぴつ も}鉛筆持ちがおすすめ。^{ちから}力が
^{つよ}強すぎると、^は歯ぐきを^{きず}傷つけ
てしまう^{おそ}恐れがある。

熱中症

ちゅうい
に注意！

ねっちゅうしょう

6月に入り、暑さを感じる日が増えてきました。暑くなり始めの時期は、特に熱中症への注意が必要です。

す。三室中では、職員室前のドアと保健室のドアに、暑さ指数を表示しています。昼休みの校庭利用や部活動

の前など、確認してみてください。屋外で活動する部活動には熱中症指数計を配布しています。自分たち

が活動する場所の環境を知り、運動の強度や活動内容、休憩や水分の取り方を工夫して熱中症を防ぎま

しょう。体調の異変を感じたら活動を中止し、顧問の先生や近くの大人に申し出てください。

《職員室前&保健室ドア掲示》



暑さ指数 (WBGT) と 熱中症予防運動指針

	31℃以上	運動は原則中止
	28℃～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
	25℃～28℃	警戒 (積極的に休息)
	21℃～25℃	注意 (積極的に水分補給)
	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

(日本スポーツ協会より)

熱中症の応急処置

引用：健康教室 東山書房

【涼しい場所に移動する】

- ・日の当たらない風通しのいい場所。
- ・エアコンのきいた室内。

【水分と塩分をとる】

- ・スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。



【衣服をゆるめる・からだを冷やす】

- ・水をかけたり、濡れタオルを当てるなどして、風を送ります。
- ・冷やす場所は、大きな血管が通っているところ（首、わきの下、足のつけ根）が良いでしょう。



症状が重そう
なとき、よくな
らないときはす
ぐに救急車を呼
びましょう

熱中症を予防するには？

- ・暑くなる前に、暑さになれておく。
- ・こまめに水分と塩分をとる。
- ・具合が悪いときは運動をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・日ごろから睡眠や栄養をよくとり、体調を整えておく。
- ・マスク生活が続けている人は注意する（運動するときは必ずはずす）。
- ・天気予報の「熱中症情報」を見ておく。



健康診断

について

身体測定、視力・聴力検査、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、尿検査（一次）、心臓

検診、歯科健診、色覚検査（1年生）を行いました。尿検査（二次対象者・一次未済者）

の提出日は12日(木)です。該当者にはお知らせを配布しましたので御確認ください。

※各健康診断の結果について、病気や異常の疑いがない場合、お知らせはありません。

※学校で健康診断を受けられなかった場合、気になる症状がありましたら御家庭で受診を御検討ください。