

ほけんだより 6月

令和3年6月24日
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田 美鈴
保健室 6月号

例年よりも遅い梅雨入りで、だんだんと蒸し暑い気候になってきました。期末考査も終わり、1学期もあと1ヶ月を切りました。これからさらに暑くなり、熱中症のリスクも高まってきます。十分な睡眠やバランスの良い食事など生活リズムを崩さず、水分補給をこまめにし、熱中症予防をしましょう。

また、プール指導が始まります。事前の爪切りや入水前のストレッチ等を忘れずにしましょう！



6月は歯の健康月間です！

6月4日は「6(む)4(し)」にちなみ、「むし歯予防デー」といわれています。そのため、6月は歯の健康月間として、歯と口の健康について考えていきましょう。さて、4月21日に行った歯科健診で、「C」(いわゆるむし歯)と言われた人はどれくらいいたでしょうか。その中には10本程むし歯があるとされている人もいました。むし歯は自然に治ることのない疾病です。そのため何が大切かという、「予防」です。言い換えれば、むし歯は「予防」ができます。日頃の丁寧な歯みがきや、定期的な歯科医への受診、メンテナンスでむし歯を防ぐことができますので、ぜひ心掛けてみましょう!!

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

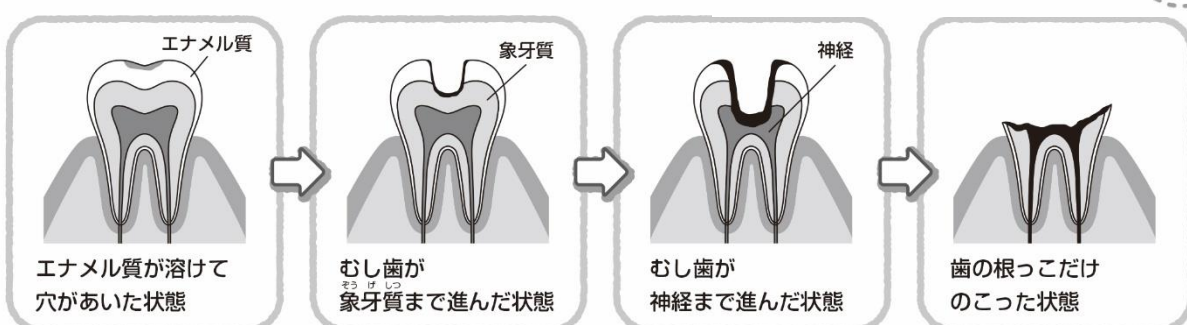
スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



むし歯の進み方



△ むし歯があるとされた人は、こうなってしまう前に、早めに受診し治療してください △

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする



保護者の皆様

今年度の定期健康診断の結果を配付します。この結果はあくまでスクリーニングですので、参考までにご家庭で保管をお願いいたします。また、健診を受けての医療機関受診にご協力いただきましてありがとうございます。以降も受診された際には受診報告書のご提出をよろしくをお願いいたします。