6月 すこやか

29年6月
綾歌中 保健室

６月は梅雨に入る季節です。この時期は、湿気が多く気温が高くなったり、雨が降って肌寒い日があったりして、体調をくずすことがあります。冷たいものの取り過ぎや寝冷え、体の清潔に気をつけて過ごしましょう。また、水泳学習もはじまりますので、十分に体調管理に気をつけましょう。

歯の衛生週間　6月4日～10日

今年度の歯科検診の結果から

	う歯のある人	要観察歯のある人	歯列・咬合の気になる人
１年	20.0%（15.5%）	18.9%	24.4%
２年	23.3%（15.9%）	25.2%	10.7%
３年	23.4%（18.0%）	18.1%	6.4%

う歯の（　）内は全国平均の数値です。

検診の結果から、どの学年も う歯になっている人が全国平均とくらべて多くいます。また、要観察歯（むし歯になりかけの歯）の人もいますので、早めに治療し、毎日のはみがきに時間をかけて丁寧に行いましょう。

もう１点気になるのが、歯列・咬合の気になる人が多かったことです。歯並びが悪いと歯ブラシが隅々まで届きにくくなります。一人ひとり顔が違うように歯並びも一人ひとり違います。はみがきをする時に、鏡をよく見ながら一本一本歯ブラシが届いているか確認してみましょう。

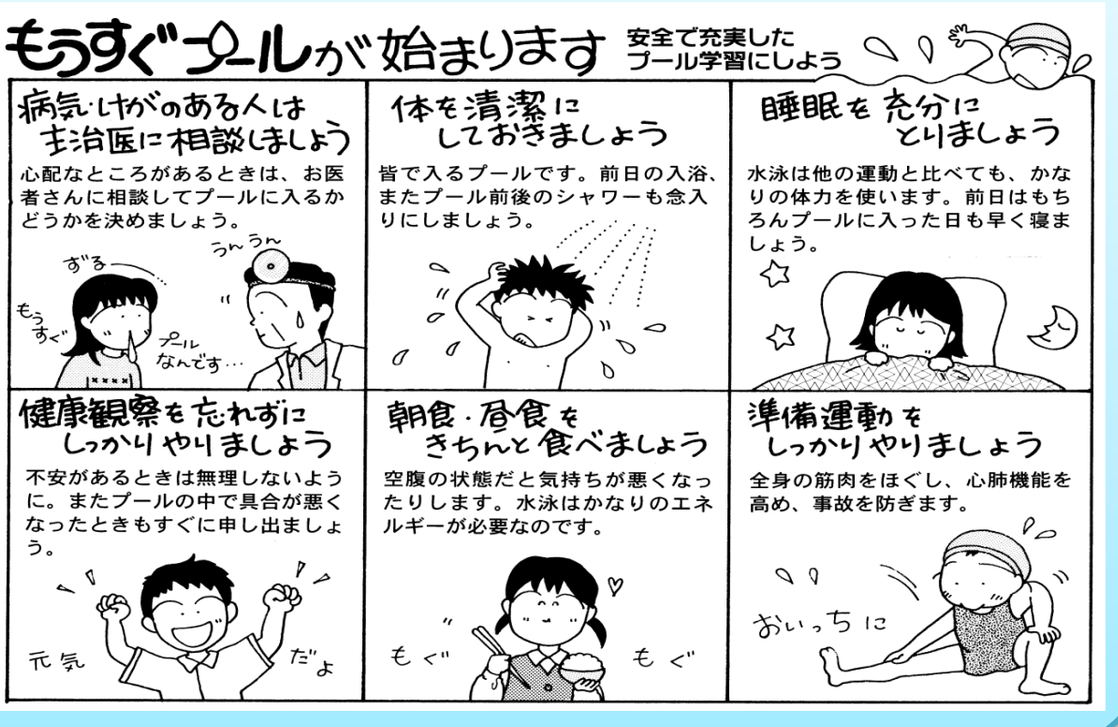
熱中症対策の必須事項

○ 環境・気象条件を把握
気温や湿度、日照の他、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

○ こまめに水分＋塩分補給
汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクや食塩水(0.1～0.2%)の用意をする。

○ 服装をチェック
吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

○ 身体を暑さに慣らす
急な気温上昇・梅雨の晴れ間に注意。冷房に頼らず、適度に汗をかくことも大切。

○ 体調を整える
十分な休養・睡眠(早寝早起き)とバランスのとれた食事が基本です。

○ 具合が悪い時は、早めに対処
少しでも「おかしい」と感じたら、速やかに活動を中止し、応急処置に当たりましょう。