



6月に入りました。梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気が続く、気温も湿度も高めです。ジメジメと蒸し暑さを感じるようになっていきます。皆さん体調はどうか？ 体調を崩しやすい時期ではありますが、熱中症に気を付けながら十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事、運動、こまめな水分補給を心がけて元気に過ごせるようにしましょう。

～ 歯科検診結果より ～ *191名受検、未検者17名

今年の歯科検診でむし歯の治療が必要な人は**107名**という結果でした。

👉 歯科検診の結果はすでに配布をしています。中にはむし歯が10本以上という人もいました。

夏休み等を利用して、痛くなる前に治療をしましょう。また、歯ブラシは1ヶ月毎に新しいものに交換するのがおすすめです！歯ブラシが届かない隙間は、デンタルフロスを使ってみましょう。

クイズ

むし歯になる動物は？

① 人間

② ゾウ

③ ライオン



…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い（糖分が含まれる）食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。一方、野生のゾウやライオンが食べるものは、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。

だから、むし歯になるのは人間だけなのです。

食べた後は歯みがきをして、糖分（食べカス）をしっかりと取り除きましょう。

★ステキな厳木高生を紹介します！★
歯科検診でパーフェクト60名！
 （虫歯ゼロかつ歯肉の状態も良かった人）

1年生21名
 （1組4名、2組5名、3組5名、4組7名）
 2年生21名
 （1組7名、2組7名、3組7名）
 3年生18名
 （1組0名、2組4名、3組14名）

“3年間異常なし” だったすばらしい
3年生が4名いました！！

上記の60名は保健室前に貼りだしています！
 後ほど表彰します！！🌟

むし歯になりやすい習慣



だらだら食べる



甘いものばかり飲む



よく噛んで食べない



歯みがきをしないで寝る

保護者の方へ

5月31日の内科検診で本年度の健康診断は終了しています（1年生希望者のみの色覚検査は随時実施予定）。健診結果、受診勧告、未検者への受診依頼のお知らせをそれぞれ配布していますので、ご家庭で確認をお願いします。また、受診治療後は学校へ提出をしてください。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものです。早期発見・早期治療で治ることもあるので、早めの受診をお願いいたします。

～6月と7月と8月のスクールカウンセラー来校予定日のお知らせ(^.^)～

6/6（木）・6/14（金）・6/20（木）
7/3（水）・7/11（木）・7/19（金）・7/26（金）午後
8/2（金）・8/7（水）・8/22（木）・8/29（木）

★夏休み中も来校されますので、ご相談られる方は担任又は保健室までご連絡ください👏

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

