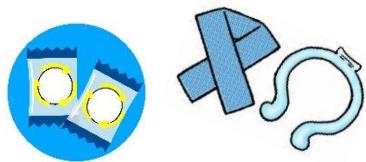




令和7年6月
常盤松中学校
保健室

日々気温差があり、体温調節が難しい時期になります。本格的に暑くなる前に熱中症対策を行っていきたいと生徒へ伝えています。暑い日は塩分チャージや冷却グッズを持参していただければと思います。ただハンディファンについては、手がふさがり安全性が不十分なため持参不可となります。また、暑熱順化として、体育の授業だけでなく昼休みや部活など積極的に外に出て汗をかき、体が熱に慣れる活動を行っていきます。



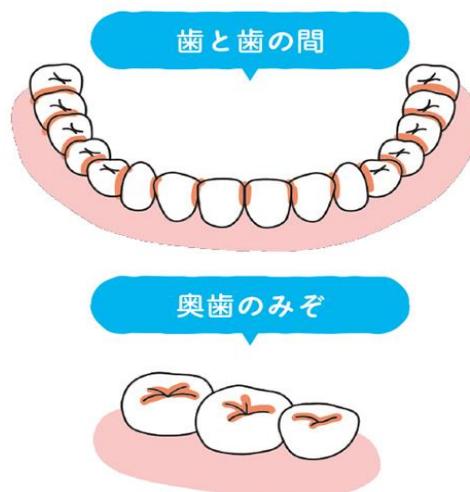
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」！

先週歯科検診がありましたね。自分の口腔状態はどうだったでしょうか。お医者さんに指摘された人は早めの治療と、正しいブラッシングを行いましょう。



ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

6月の健康診断の日程



| 月日 | 曜日 | 検査項目 | 対象 |
|-------|----|----------|---------------------|
| 6月5日 | 木 | 内科検診 | 全学年 |
| 6月10日 | 火 | 心臓検診 | 1学年、欠席または経過観察の2・3年生 |
| 6月20日 | 金 | 尿検査2次 | 1次の結果、2次検査の対象者 |
| 6月27日 | 金 | 尿検査2次予備日 | 前回未提出者 |



日焼け止めについて

日焼け止めや帽子などの紫外線対策が必要になるのは、真夏（7～8月）だと思いませんか？ でも、梅雨シーズン真っ只中で雨の日が多く、紫外線量も少ないように感じる6月も、対策は必要です！

1年のうちで紫外線量がピークに達するのは7～8月ですが、その次に5



～6月が多いのです。実際、6月の紫外線量は、日差しが強く始める5月とほぼ同じだと言われています。

紫外線から肌を守ってくれるのは、日焼け止めです。紫外線の強い時期に屋外で元気に活動するため、日焼け止めをぬる習慣を身につけましょう。



いつも大変お世話になっております。5月の健康診断は、歯科検診、眼科検診、尿検査を行いました。今週、歯科検診・眼科検診の受診勧告を対象のご家庭へ配付します。歯科では校医の先生から、「歯や口腔が綺麗なお子様が多いです」と伝えていただきました。一方で、「むし歯の増加が見られる」とのご意見もいただきました。むし歯は、歯医者での治療が必要になります。放って置くと、歯が腐り抜歯するケースも多いと校医の先生がおっしゃっていました。また、その他の疾患についても早めの受診の必要性があるため勧告をしています。

眼科では、校医の先生から見た目ではわからないこともあるので何か自覚症状があれば受診していただくことや、コンタクトレンズを着用している場合は、定期健診が目の病気の予防に繋がるとおっしゃっていました。

お忙しい中ですが、お子様の生涯の健康を考え、受診していただければと思います。

