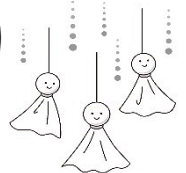


# Cheer up!

美東中学校保健だより

6月号



学校保健目標:心身の健康に関心を持ち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

## ～5月のふいかえり、子どもたちの様子～

5月は気温差が激しい1か月となりました。5月の2週目からは、夏の暑さになる日もあり、熱中症と思われる症状で保健室に来室する生徒も多くなってきました。水分補給をしっかりとっているか聞くと、「あまり飲んでいません」「水筒持ってきていません」という生徒がいます。のどがかわいたな、と感じる前に、こまめに水分補給をすることが熱中症の予防につながります。そのためには、すぐに手にとれる水筒も必要かと思います。学校に持ってくるようにしましょう。運動部は選手権に向けて、また吹奏楽部も夏のコンクールに向けて、今がとても大切な時期です。また、6月13日からは水泳学習も始まります。疲れが出やすい時期だと意識し、体調管理に努めましょう。



健康診断は順調に進んでおり、残り3つとなりました。健康診断の結果、治療の必要がある人は早めに受診しておきましょう。



2年生 歯科検診前の歯みがき



耳鼻科検診



心肺蘇生、AEDの使い方の確認・プール事故のシミュレーション研修(教職員)

### 5月の欠席・保健室利用状況

■欠席者	21名
■保健室(内科)	20名
■保健室(外科)	2名
■保健室(その他)	0名

### ～今月のつぶやき～

5月29日、中国地方の梅雨入りのニュースが…。私には、この時期にぴったりな、大好きなアニメ映画があります。新海誠監督の「言の葉の庭」です。雨と緑と光がとてもきれいで、「雨もいいかな」と思わせてくれます。ぜひ観てみてください🌧️ 映像と音楽にきくと癒やされます。



# 学校歯科医さんに聞きました！

全員の歯科検診を終えて・・・美東中生の口・歯の様子は？気をつけることは？

むし歯がある生徒とない生徒で差があります。全体的に、ブラッシングの状態はあまり良くないです。歯みがきは、最低限、毎食後にする必要があります。おやつのあとの歯みがきもできたら良いです。歯ブラシは、「ふつう」の硬さで、ヘッドの部分が小さいものを選ぶと良いです。夜は特に丁寧に5～10分かけてみがきましょう。

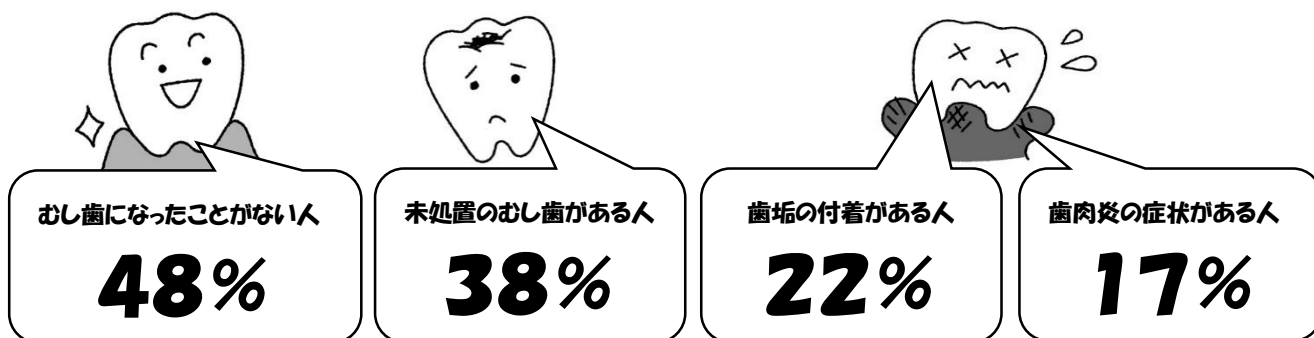
コロナ禍でマスクをしていた影響もあり、口呼吸をしている生徒が多くなり、歯並びも気になります。歯並びが悪いと、歯垢がたまりやすくなったり、歯肉の炎症を起こしやすくなったりします。鼻呼吸を意識しましょう。

むし歯は、放置して置いて治る可能性はゼロです！！自然治癒はありません。

「今は痛くないからいいや・・・」と放置していると、見えない間に症状が進行しており、歯を抜かなければいけないなど、大変なことになりかねません。むし歯の可能性があるとされたら、歯科に行き確認してもらいましょう。そして、歯の異常にいち早く気づくためにも、定期的に歯科に行き、歯のクリーニングや、むし歯チェックをしてもらおうと良いでしょう。



## 美東中生の歯の状況



## 「歯と口の健康」を呼びかける作品を募集！！



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。たくさんの人に歯と口の健康を呼びかけるため、ポスター、標語・習字の作品を応募してみませんか？ みなさんが作った標語については保健室前に掲示したいと思います。また、先生たちで学校からの代表応募作品を数点選び、歯科医師会に提出したいと思います。**みなさんのたくさんの応募、お待ちしております！**

<参考：昨年度の歯の標語コンクール受賞作品>

「歯みがきと デンタルフロス 二刀流」 (山口県知事賞)

「歯みがきで かがやけ自分の 歯と未来」 (山口県教育長賞)