

ほけんだよい6月



君津商業高校 保健室



5月に歯科検診が行われました。歯科医の三枝先生と平川先生から嬉しいお言葉とアドバイスを頂きました。

- 君商生は歯並びの良い子が多い
- むし歯が少ない
- 磨き方に注意が必要（歯によって歯ブラシの当て方を変えよう！）
- 毎日、1日3回歯みがきをしよう
- むし歯のある子は早めに治療を！！



記録係りとして2年生の保健委員の6人が2日間皆のために頑張ってくれました！！ありがとう！！

歯科検診結果



1年生

要観察歯 2% むし歯 7% 異常なし 81%

優秀！！このまま歯みがきを続けてむし歯0を目指そう！！

2年生

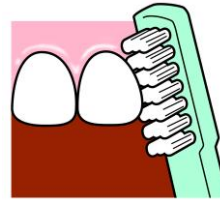
要観察歯 20% むし歯 10% 異常なし 45%

3年生

要観察歯 35% むし歯 8% 異常なし 17%

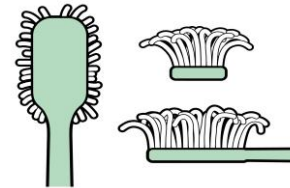
2・3年生：1本1本、鏡を見ながら丁寧に磨こう！！要観察歯は治る可能性があります。頑張ろう！！

歯によって歯ブラシの当て方を変えよう！



- 歯の裏側・噛み合わせ・表側をしっかりと磨く
- 力を入れすぎると歯ブラシの毛先が開いて、逆に歯垢が落ちにくくなるので、弱めのかでブラシを小刻みに動かす
- 磨き残しがないように、磨く順番を決めておく

◆歯ブラシチェック◆



歯ブラシは1ヶ月に1本を目安に交換
毛先が開いているとしっかり磨くことが出来ない！！

歯科検診で使われた記号の意味

- 「/」 異常なし。大切にしましょう。
- 「C」 むし歯。治療しましょう。
- 「O」 むし歯を治療した歯。
- 「CO」 要観察歯。むし歯になる可能性のある歯。

毎日のブラッシングで治る可能性有り！！



☆健診結果は後日配付致します。



熱中症に要注意

雨で肌寒い日がある一方、天気の良いと夏のように暑くなる日もあります。熱中症も起こりやすい時期になってきました。
今のうちから、暑い夏にむけて体づくりをしておきましょう。



熱中症ってなに？

暑い環境で生じる健康障害
重症の場合は死亡することもある。
予防がとても大切です。

起こりやすい時期は？

真夏と梅雨時に要注意
梅雨明けの蒸し暑くなった時期は、
身体が暑さに慣れていないため
注意が必要。

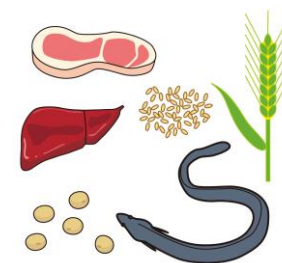


水分補給のポイント

「少量をこまめに」
150mlを15分～30分間隔で飲む
沢山汗をかいた時は、スポーツ飲料など
塩分の摂取も忘れずに！！

ビタミンB1を摂取

疲労回復に効果的！！
含まれる食品
豚肉・ウナギ・大豆など



暑熱順化

暑さに対する抵抗力をつけること
運動の時間をはじめは短く、
徐々に長くしていく
すぐにエアコンに頼らない
使用する際は、設定温度に気をつける

どんな日が危ない？

気温・湿度が高い
風が弱い
日差しが強い
急に暑くなった
室内でも注意が必要

