

ほけんだより 6月

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.3
令和7年 6月

晴れたり雨が降ったりと、天気のコロコロ変わる6月。体もびっくりしています。
体調をくずしやすい時期なので、疲れを感じたら少し休んでくださいね。
食事と睡眠をしっかりとりましょう。心と体を大切に…♡

つかれたらむりをしない



梅雨でも油断大敵！熱中症に気をつけよう！



梅雨の時期は湿度が高く、気温がそれほど高くなくても熱中症になることがあります。
更に、夏が近づくと気温が急に上がり、体が暑さに慣れていないと危険です。
そこで大事なのが…「暑熱順化(しょねつじゅんか)」！これは「少しずつ暑さに体を慣らすこと」。
梅雨の合間の晴れた日や運動の時間などを使って、少し汗をかくようにしておくと、夏に強い体になります。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



自分でできる！熱中症予防法！



① こまめに水分補給！

◆のどがかわく前に、こまめに水分をとろう



無理を
しないこと

② 服装で暑さをコントロール！

◆半そで、短パン、マスクを外すなど、軽装を心がけよう！

◆外では帽子をかぶるなど、工夫しよう



③ 暑さに負けない体づくり！

◆朝ご飯をしっかり食べよう

◆夜更かしせず、睡眠をしっかりとうろう



令和7年度 境西中学校 歯科検診の結果 (受検者数:109人)

4月30日(水)に歯科検診がありました。境西中で多かった疾病は、以下の通りです。

今年の歯科検診では、「歯肉炎」や「歯石(ZS)」が多くみられました。

歯肉炎は、歯ぐきが赤く腫れたり、歯磨きのときに血が出たりする状態で、初期の歯周病のサインです。

歯石(ZS)は、歯に溜まったプラーク(ばい菌のかたまり)が固まったもので、歯肉炎の原因にもなります。

そのままにしておくと、将来、歯を失う原因にもなってしまいます。

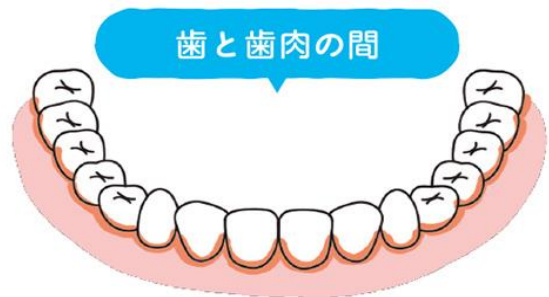
歯科検診で受診のすすめをもらった人は、できるだけ早く歯医者さんで診てもらいましょう。

また、症状がなかった人も、毎日の歯磨きをていねいに行い、今から口腔内の疾病予防をしていきましょう。

多かった疾病ランキング		全 校
1位	G(歯肉炎・要受診)	42人(38.5%)
2位	ZS(歯石沈着・要受診)	39人(35.8%)
3位	CO(むし歯になりそう 要観察)	33人(30.3%)
4位	C(むし歯・要受診)	21人(19.3%)
5位	GO(軽度の歯肉炎・要観察)	7人(6.4%)

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!