

保健だより

令和8年6月1日



新潟市立山の下中学校

6月4日(木)は歯科健診です。

6月4日は6→「む」、4→「し」と読み替えて、むし歯予防デーとも言われています。皆さんは、普段から、自分の歯や口の中の健康を意識していますか？

ちょうど、むし歯予防デーの日に、歯科健診が行われます。歯科医の先生が皆さんの歯や口の中の様子を診て、記号や数字を言います。これが分かると、今の自分の歯や口の中の様子がどんな状態なのかがわかります。ぜひ、歯科医の先生が言うことに耳を傾けてみてください。

【歯科医の先生は、どんなことを言っているの？】

- ・ 1～7…今、生えている永久歯(大人の歯) →前歯1～奥歯7
- ・ A～E…今、生えている乳歯(子どもの歯) →前歯A～奥歯E
- ・ / (斜線)…むし歯のない歯
- ・ C…むし歯の歯
- ・ O(まる)…治療している歯
- ・ ×(バツ)…抜かなければいけない乳歯
- ・ CO(シーオー)…むし歯になりかけの永久歯
- ・ G(ジー)…歯肉炎になっている GO(ジーオー)…歯肉炎になりかけている



★問題：これはどんな意味でしょう？

「右上1～6が/(斜線)、左上の2がCO(シーオー)、左下の6がC(シー)、

右下Dが×(バツ)」

【答え】

「右上の1～6(永久歯)はむし歯のない歯、左上の2(永久歯の前歯)がむし歯になりかけている、左下の6(永久歯の奥歯)がむし歯の奥歯)がむし歯になりかけている、右下のD(乳歯の奥歯)が抜かなければいけない乳歯」がある という意味。

●歯科健診当日は…

朝食後、必ず歯みがきを

してきてください。

健診を受けるときの
エチケットです。



*裏面もあります。➡

熱中症に注意を！！

気温の高い日が増えてきました。これから梅雨に入ると、ムシムシと湿度の高い日も増えてきます。

この時期から注意が必要なのが、熱中症です。

熱中症は、あまく見ると、とても危険です。日ごろから、予防のために自分でできることを意識し、実行していくことが大切です。自分の体を自分で守れる皆さんでいてほしいと思います。

● 熱中症とは？

暑いときに、めまいや吐き気、頭痛、体のけいれん(足がつるなど)、重症になると意識が低下するなどの症状が起こる状態のことです。

● 熱中症を予防するには？ 自己チェックしてみよう。

日ごろから、水分をこまめに摂るようにしている。(水筒を持っている)

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。カフェインの入っているお茶などは、体から水分が尿として出ていくため、ミネラルの入った麦茶や、水、薄めたスポーツドリンクなどがいいと言われています。

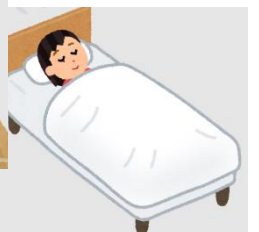


気候に合った服装をしている。マスクの使い方にも気を付けている。

暑い日に、長袖・長ズボンの体育着を着ていたり、マスクをしたまま運動をしていたりすると、体に熱がこもりやすくなります。気候に合った服装や、体育の時はマスクを外すなどの工夫も大切です。

規則正しい生活を心がけている。

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、日ごろから体調を整えておくことが、体力を高め、熱中症を予防することにつながります。



天気予報(天気・温度・湿度)などをチェックしている。



今日の天気や気温はどれくらいかな？とチェックする習慣をつけることで、今日は特に気を付けた方がいいなどと、自分で確認と準備をすることができます。熱中症情報も出ますので、とても参考になります。

