



香川県立高松養護学校
保健室
令和4年6月号

梅雨に入り、これから夏の暑さが厳しくなる季節です。新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症にも気を付けて、しっかりと休養を取りながら元気に過ごしましょう。

また5月に実施した健康診断につきましては、受診が必要な場合は、「結果のお知らせ及び受診について」のプリントを配布しています。プリントを配布されたお子さんは、プリントを持って医療機関を受診してください。



6月の健康診断 日程表

月 日	項 目	対 象	時 間
6月1日	耳鼻科検診	小学部	13:20~
6月3日	整形外科診	中2	10:00~
6月7日	歯科検診	高等部	13:20~
6月8日	整形外科診	小2・小3	10:00~
6月10日	検尿	未提出者・再検査者	10:00までに提出
6月14日	歯科検診	小学部・中学部	13:20~
6月15日	整形外科診	小4	10:00~
6月21日	フッ素塗布	希望者	13:20~
6月22日	整形外科診	小5・小6	10:00~
6月27日	内科検診	中学部	13:30~
6月29日	整形外科診	予備日	10:00~



スクールカウンセラー来校日

6月16日(木) 13:00~16:30

池上美奈先生によるカウンセリングがあります。ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。



雨

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！

食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！

気温の変化

暑かったり肌寒かったり 気温差が大きいのので注意！



汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに



歯を大切にしよう！

歯は大人になっても一生付き合っていくものです。乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫と虫歯を放置していると、歯ぐきの中に眠っている永久歯が虫歯になってしまうこともあります。

6月は歯科検診や希望者のフッ素塗布がありますね。この機会に、歯の健康について考えてみましょう。



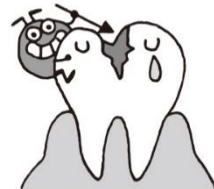
ししゅうびょう

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

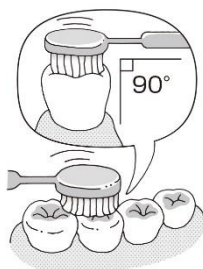
歯をきれいに磨こう！

食べかすや細菌は、白くねばねばした歯垢になります。歯垢をそのままにしておくと、歯石になり歯磨きでは取れなくなってしまいます。磨きにくいポイントは気を付けて丁寧に磨くようにしましょう。

ポイント①

噛み合わせに注意！

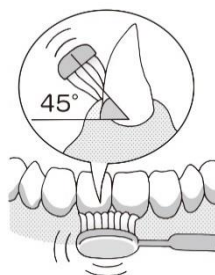
歯ブラシを直角に当てて汚れをかき出すようにしましょう！



ポイント②

歯と歯ぐきの境目に注意！

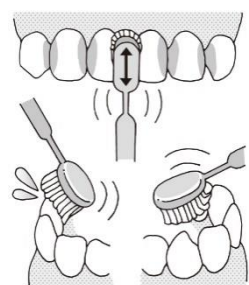
歯茎に対して45度の角度に歯ブラシをあてて細かく動かしましょう！



ポイント③

でこぼこしているところに注意！

歯ブラシを縦にして1本ずつ磨きましょう！



だれの歯が一番？

いちばんおもい 一番重い歯は？

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



いちばんながい 一番長い歯は？

ゾウの歯（キバ）は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



ちからいちばん かむ力一番は？

ワニのかむ力は、1cm²あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm²あたり10～14kg。比べるとその力の強さがわかりやすいですね。

