

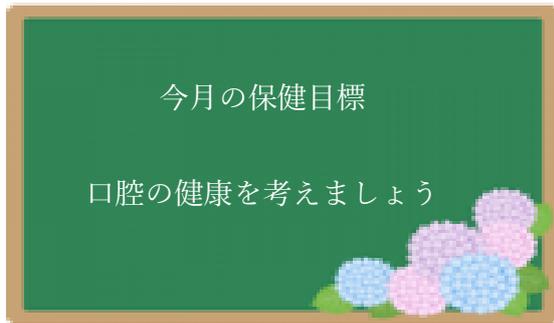


ほけんだより

6月号
金山町立金山中学校
文責 鈴木綾子

6日から衣替え完全実施になります。これから気温がどんどん上がってきます。体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。加えて汗の始末も忘れないで下さいね。

全会津陸上大会も終わり、次は駅伝大会に向けて練習が開始されます。こまめな水分補給を心がけ、睡眠・食事の生活リズムを整えて、暑さに負けないからだをつくりましょう。



今月の保健行事

1日 内科検診
27日 思春期講座
29日 花いっぱい運動



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

中高生の主な歯科疾患は、う蝕（虫歯）と歯肉炎

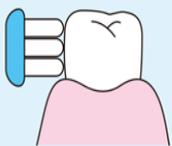
一番の要因は、、、プラーク（歯垢）です。

口腔内の環境を整えるために重要ことは、



正しいブラッシング（歯磨き）と補助的にデンタルフロス・歯間ブラシの使用

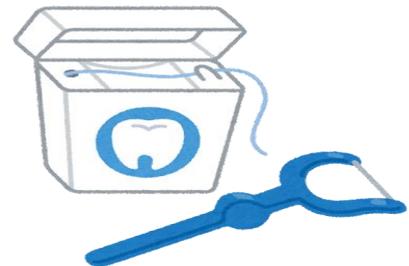
毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる



150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく



小さざみに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）



* 歯間部の歯垢は、歯ブラシだけでは取り除くことが出来ません。歯ブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシを使用することをお勧めします。



朝食を見直そう週間がはじまります。

朝食は午前中の活動の源となる大切な食事です。朝食について見つめ直してみましょう。

～保護者のみなさまへ～

4月から実施していました定期健康診断が6月1日で終了いたします。事前問診票の記入等ご協力ありがとうございました。健康診断結果につきましては、各健診終了後生徒へ随時配付いたしております。医療機関受診が必要な場合には、専門医の受診をお勧めします。なお、受診報告書を学級担任への提出をお願いします。

新型コロナウイルス感染症への不安等もあると思いますので、時期や状況をみてお願いします。