

6月 保健だより



令和4年6月3日
城ノ内中学校
保健室

6月は、じめじめと蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の差が激しいと、体調を崩しやすいです。睡眠や食事をしっかりとって、元気に乗り切ってくださいね。

衣替え 気候に合わせて工夫を

みなさんの制服は衣替えで夏服がメインになりましたね。涼しげな半袖で、パンツやスカートも冬服に比べて生地が薄めになりました。間もなくやってくる暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつですね。

ただ、この時季には、そのときの気候によってやや肌寒く感じることもあります。『梅雨寒（つゆざむ）』という言葉もあるくらいで、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に天気・気温の予報などもチェックして、シャツを長袖にしたり、上着を持っていったり…状況に合わせて服装を工夫し、体調をくずさないように注意しましょう。



しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思い浮かびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも覚えておきたいのが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉に炎症が起き、腫れてきたり、血が出たりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのままほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

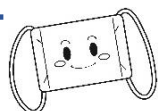


むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！



歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中をよく見て、普段からこまめにチェックするといいですね。



学校生活におけるマスク着用について

最近、マスク着用についての新しい見解がテレビやネットニュースなどで話題になっていますね。龍ヶ崎市でも、教育委員会より以下のような内容のメールがみなさんのおうちの方へ届いていると思います。

- ・屋外では、他者との距離が確保できている場合や、他者との距離が確保できなくても会話をほとんど行わない場合は、マスク着用は必要ありません。
- ・体育及び部活動の時間はマスクの着用は必要ありませんが、会話を行う場合にはマスク着用を奨励します。
- ・登下校の際にはマスク着用は必要ありません。
- ・屋内では、他者との距離が確保できている場合、会話がほとんどない場合は、マスク着用は必要ありませんが、会話を行う場合はマスク着用を奨励します。

(5月27日すぐメール参照)

これから、熱中症の危険が増す季節になります。この場面ではどうなのだろう？と心配なときには、一人で悩まず、近くにいる先生に相談してくださいね。

また、マスクのこと以外でも、熱中症予防のためには、「こまめな水分補給」と「体調が悪いときには無理な活動はしない」ことも大切です！

