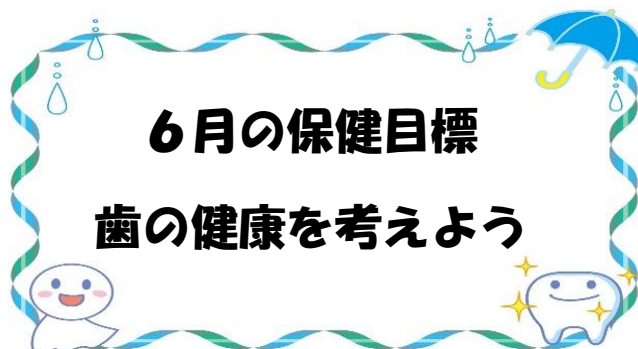


保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R7.6.2 No.3

蒸し暑かったり肌寒かったりと、体調管理が難しい季節です。日によっては熱中症への警戒も必要となります。天気予報などを参考にしながら、服装の調節、帽子の着用、お茶やスポーツドリンクの持参などをしていきましょう。



は 歯 と くち 口の健康に 気を付けよう

自分の歯や歯肉の状態を時々観察していますか？

6月12日（木）に、全校生徒対象の歯科検診があります。

学校歯科医さんに、自分の歯と口の健康状態をしっかりと診ていただきます。



歯科検診で調べてもらうこと

歯医者さんは歯科検診で何を言っているのかな？



①むし歯などの歯の異常はないか⇒歯科検診では「^{シー}C」や「^{シーオー}CO」と言われます。

②抜いたほうが良い乳歯がないか⇒歯科検診では「^{ばつ}X」や「^{ようちゅういにゅうし}要注意乳歯」と言われます。



③歯肉が腫れていないか ⇒歯科検診では「^{ジー}G（^{しにく}歯肉2）」や「^{ジーオー}GO（^{しにく}歯肉1）」
と言われます。



④歯みがきはきちんとできているか⇒歯科検診では「^{しこう}歯垢1または2」や



「^{しせき}歯石（^{ゼットエス}Z S）」と言われます。



⑤歯並びやかみ合わせに異常はないか⇒歯科検診では「^し歯並び1または2」や
「^{ごうかんせつ}顎関節1または2」と言われます。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする……という悩みはありませんか？

それはもしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下のようなことに気をつけて、この季節を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ
などをする



好きな音楽や香りなどで
リラックスする



湯船に浸かって
体を温める



毎日もって来よう！ My 水筒



こまめな水分補給で熱中症予防をする
ために、水筒を毎日持参しましょう。

水筒はきれ
いに洗って
清潔に！

