Health News

垂水中央中学校　保健だより
FRIDAY.JUNE.12.2020

梅雨に入り低気圧の影響もあるのか頭痛を訴えて来室する生徒が少し増えてきました。コロナ感染症対応で必然となったマスク着用も，この蒸し暑さの中，とても不快に感じている人も多いようです。

そんな中，睡眠が十分に取れていないと体調不良や頭痛といった症状へとつながっていきます。

「寝る前にスマホを見る」「寝る前にゲームをする」といった**眠りの質を悪くする行動**はやめて寝る環境を整えましょう。

また，熱中症についても注意をしていく時期ですが，今年はマスク着用により，呼吸がしにくいため，頭がボーッツとなったりしやすいです。十分な睡眠と十分な水分補給も心がけ熱中症対策も考えていきましょう！！

４日から１０日が歯の衛生週間でしたが，学校内の歯磨きの様子を見て回りました。

その際，歯磨き指導も行いました。その場で指導を受けた人もいたと思いますが，皆さんにも再度確認してほしい点がありました。確認してみましょう。

- **歯ブラシの替え時が過ぎている歯ブラシを使っている**
  歯ブラシがへたっていると磨いたつもりになるだけで，実は歯垢がとれていない。
- **歯ブラシの持ちかたがエンピツ握りになっていない**
  しっかりグリップを順手で握って磨くと力が入りすぎて歯茎を傷つけてしまう。
- **歯磨きの時間が短い**
  歯の隅々まで磨くには３分はかかります。１本ずつ丁寧にみがきましょう。

１年生と２年生は歯科検診が終了しました。ろくた先生より「虫歯は昨年に比べ少ないように思う。しかし歯肉の状態が良くないね。歯垢がついている人が増えている」というお話がありました。

自分の歯の状態を知っていますか？お知らせを検診当日に配布しています。確認して下さい。尚，受診のお勧めの欄に○がついている人は，まず歯科医院の予約をとりましょう。

経過観察の欄に○がついていた人も油断せずにしっかり自己管理していきましょう。

・・・歯科個別指導を随時行っていきます・・・・

受診のお勧めに○がついていた人が対象です。保健室で行いますので，ハブラシを持って来て下さい。その際，予約日程の報告してもらいます。

☆　***歯と口の健康に関する標語・ポスター募集***　☆

提出してくれた生徒のポスターと標語は，校内掲示し，標語は保健だよりにも掲載します。用紙は取りに来て下さい。

締め切りは６月３０日