

ほけんだより 6月号



郡山市立御館中学校保健室
令和5年6月8日



☆ 今後の健康診断の予定 ☆

6月	13日(火)	尿検査	対象者	
	22日(木)	内科	全学年	14:30~(御館小終了後)

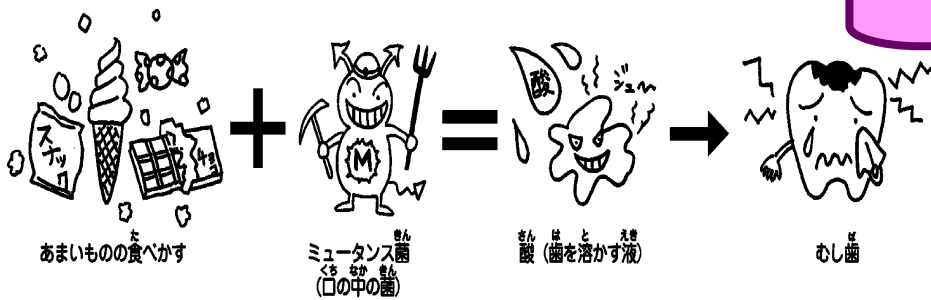
☆ 6月は歯の衛生週間です ☆



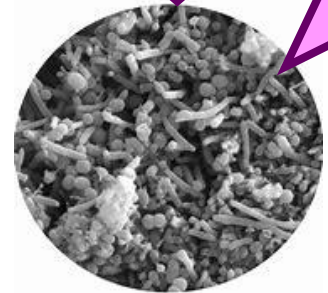
先日、歯科検診の結果を配付しました。むし歯は、自然に治らない病気です。治療が必要な場合は、早めに受診をして、治療を始めて下さい。また、「乳歯」には「永久歯が正しい位置に生えてくるように導く」という働きがあります。乳歯のむし歯も必ず受診をしましょう。



★ どうして、むし歯になるの? ★



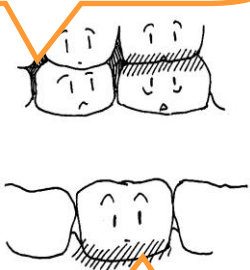
歯みがきをしないと
どんどん増えます。



むし歯菌(ミュータンス菌)

★ むし歯になりやすい場所 ★

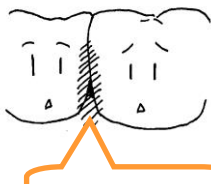
奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



むし歯を放置していると・・・

黒い所がむし歯。放置しておくと、もっとひどくなります。



むし歯は自然には治らない病気です。早めに治療すると痛みも少なくてすみます。時間をつくって、早めに治療を始めてください。



☆ 爪でチェックしてみよう ☆

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいのですが、簡単にチェックする方法があります。

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ指を放した時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないのかも・・・



こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。