



6月といえば、梅雨の季節ですね。この時期は、ムシムシ暑い日が増え、汗をかきやすい季節になります。熱中症に気をつけて、こまめに水分補給をしましょう。そして、毎日ハンカチやタオルを忘れずに、清潔に過ごしましょう。

また、今月は体育祭があります。自身でけが予防や体調管理に心がけ、生活してください。

6月 定期健康診断の予定

日程	検査項目	対象学年	備考
5日(木)	心臓検査予備日	1年生該当者	心臓検診を欠席した生徒に、個別でお知らせを配付しました。ご確認ください。

健康診断結果のお知らせ

5月に実施した健康診断で、結果を配付した検診についてのお知らせです。生徒の皆さんは、必ず保護者の方に渡しましょう。

健診項目	配付対象	配付した学年・クラス
内科	異常の疑いがあった生徒	1-3、1-4、2-3、2-4、3-3、3-4
歯科	受診した全ての生徒	3-2、3-3、3-4 ※6/4までに配付予定です

～保護者の皆様へ～

内科検診と歯科健診を受けられなかったお子様に、個別にお知らせを配付します。ご確認ください。

歯の治療・相談を受けましょう

4月の歯科健診を終えた人は、1か月が過ぎました。治療・相談がある人は早めに受診しましょう。

また、歯科受診結果が提出されていない人には、再治療勧告のお知らせを配付します。1学期中に予約をとり、治療を開始してください。夏休み中に治療が終えられるようにしましょう！



歯みがきで 丈夫な体の 基礎作り

歯と口の健康週間

毎年、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」となっています。上記のタイトルは、今年度の標語です。今月は歯と口の健康について考えてみましょう。

特に「8020運動を進めよう」「一生自分の歯で食べよう」「歯みがきで心と体を健やかに」は、今月みなさんに考えてもらいたいことです。

「フッ化物洗口」を実施します

6月11日(水)より毎週1回、希望者のみ実施します。

日頃の歯みがきにフッ化物洗口を加えることで、おし歯をより一層防ぐ効果があります。



歯みがき粉はフッ素入りがおすすめ!

歯にも悪影響!?

“お口ぽかん”が

約3人に1人



新潟大学などの研究チームが3～12歳を対象に行った疫学調査で、口唇を閉じる力が弱く開きがちになってしまう、いわゆる“お口ぽかん”(口唇閉鎖不全症)の有病率が30.7%にのぼることが明らかになっています。また、歯科健診で、学校歯科医の先生からも口呼吸について指導された生徒も多かったです。

通常、人は鼻呼吸をしているのですが、「お口ぽかん」の状態になると口呼吸になります。鼻呼吸は、空気中のゴミやウイルスが線毛や粘液で吸着し、ろ過された空気が適度な湿度と温度が加わった状態で体内に入ります。一方、口呼吸は口から取り入れた空気がそのままダイレクトに体内に入ります。これがさまざまなリスクの原因になります。

リスク1 おし歯になりやすくなる

口呼吸で口が開いている時間が長くなると、口内が乾いて唾液の働きが低下し、口臭やおし歯の原因になりやすくなります。おし歯は将来的に歯並びや顔の形にも影響してきます。

リスク2 風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる

リスク3 鼻が詰まりやすくなったり、いびきをかきやすくなる

歯と口、さらには全身の健康のために、口をしっかり閉じた鼻呼吸を心がけましょう。