

ぼけんだより6月



第3号
令和8年6月1日発行
新田暁高校保健室

今年の梅雨入りは平年より遅い予想で6月中旬です。梅雨入り前後から真夏のような暑さになる可能性があります。今年はずでに真夏日を観測するなど、早い暑さの訪れとなっています。本校でも体育や部活動中に軽度の熱中症が疑われる症状で来室する生徒がいました。暑さに体が慣れていない、食事抜き、かぜをひいているなどが原因の一つと考えられます。

熱中症は予防ができる災害です。こまめな水分補給、通気性の良い服装（ベストは暑いですよ!!）、規則正しい生活習慣等で熱中症を予防しましょう。



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。ていねいな歯みがき、生活習慣を見直し、むし歯・歯周病予防に努めましょう。

むし歯・歯周病予防のための3つのポイント

1 毎日のていねいな歯磨き 歯垢のつきやすいところ

奥歯の外側



前歯の内側

5月の歯科検診の際、歯科医から歯みがきかできておらず、歯垢が附着している生徒が多いと指摘がありました。むし歯や歯周病の原因になるのはもちろんのこと、口臭（口におい）の原因になります！朝と夜に歯を磨く習慣をつけましょう。特に寝る前は歯間ブラシやデンタルフロスを使い丁寧に磨きましょう。



2 甘いものを控える



お菓子やジュースのだらだら食べは、歯垢を増やし、唾夜の歯を健康に保つ働きを弱めるため、むし歯や歯周病の原因となります。本校では入学時は口の衛生状態のよかった生徒が、学年が上がるにつれてむし歯や歯肉の炎症がみられるようになる実態があります。

3 定期的に 歯医者さんに行く



歯医者での定期チェックでむし歯や歯周病の早期発見と歯の清掃をしてもらいましょう。歯科検診の結果、受診のすすめをもらった人は治療が必要ですので必ず歯科医院へ行きましょう。

きゅうきゅうほう こうしゅうかい じっし 救急法講習会を実施しました!!

5月19日（火）、1年生を対象に群馬PUSHから講師をお迎えし救急法講習会を実施しました。救急アニメのDVDの視聴と実技を行い、①心臓突然死とは ②胸骨圧迫の仕方 ③AEDの使い方の3点について学びました。

群馬PUSHの方から、「病院に運ばれてから救命措置を行うのではおそい。倒れている人がいたら、みなさんが胸骨圧迫とAEDをしてほしい。」とお話がありました。

1年生のみなさんは真剣に話を聞き、実技に取り組んでいました。



本校のAEDの設置場所を知っていますか？職員玄関と体育館玄関に設置されています。いざというときのために確認しておいてください。

かつ けんこうしんだん 6月の健康診断

6/1(月)	内科検診	2年生
6/3(水)	内科検診	3年生
6/8(月)	内科検診	1年生
6/10(水)	尿検査（最終）	
6/17(水)	歯科検診	3年生、1年3・4組

今年度最後の尿検査となります。必ず提出してください。

歯科検診日は歯みがきをしっかりとってきてください。



健康診断の終わったものから、結果・受診のすすめを出しています。渡された結果に目を通していますか？

健康診断の結果を通して、自分の健康について考えてみましょう。治療・検査が必要な人は、すみやかに病院を受診してください。