

Always Smile



北中学校 保健だより

令和4年6月

梅雨の時期がやってきました。この時期になるとあじさいが綺麗ですね。あじさいの英語名は「ハイドランジア」と言い、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。だから雨がたくさん降ると元気に咲くのですね。

雨が続くと気持ちが沈みがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

6月の保健目標

歯の健康について考えよう！



口臭ケアを行ってみよう！

4・5月は歯科検診がありました。歯科検診では自分の歯の健康状態を知ることができましたね。ところで皆さん、自分の口臭を気にしたことはありますか？中学生は口臭が気になる人が増えるそうです。そこで、口臭に関する疑問をまとめてみました。

口臭の原因は **???** 大きく分けて2つあるそうです！

生理的口臭

ストレスや姿勢などさまざまな生理的要因で**唾液の循環が止まって**発生する口臭

病的口臭

むし歯や歯周病など口腔内の病気／糖尿病・肝疾患・腎疾患など、**内科的疾患**が原因となって発生する口臭

解決方法が知りたい！ ✨

- ・ 歯磨きをこまめに行う(食後と就寝前がおすすめ)
- ・ 夜更かし厳禁(睡眠を確保して免疫力を高める)
- ・ 栄養バランスのよい食事(インスタント食品やスナック菓子を食べ過ぎない)
- ・ 口呼吸をやめて鼻呼吸に戻す(唾液の分泌量を増やして口内を清潔に保つ)
- ・ 水分補給(1日2~3リットル程度の十分な水分補給が必要)
- ・ 適度な運動(運動で汗をかいて臭いを体から発散させる)
- ・ ストレスを溜めない(1日1回はリラックスタイムをつくる)



思春期はどうしても口臭や体臭が強くなる時期ですが、そんな時も以上のことに気を付けることで改善することはできます！





熱中症かな？と思ったらすること



6月も急な温度の上昇に体がついていけず、熱中症になる人がたくさんいます！
熱中症になったときに、からだの熱を逃して体温を下げる方法を覚えておきましょう。
学校にいる際はすぐに保健室に来てください。

風通しのよい日陰で休憩する



頭や首などを濡らした タオルで冷やす



太い血管（首まわり・脇の下・足のつけ根）部分を 氷のうなどで冷やす



冷たいスポーツドリンク などを飲む



6月は耳鼻科検診があります

1年生は 21日、2年生は 22日、3年生は 24日に実施します。耳掃除を忘れずに！

こんな順番で調べます

① 最初に耳を調べます



こんなことをみています

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳垢はたまっていないか

② 次に鼻を調べます



こんなことをみています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

③ 最後に口を開けて、のどを調べます



こんなことをみています

- のどの奥が赤くなったり、はれたりしていないか