



NO3. H29.6.2  
小牛田高等学園  
保健室

もうすぐ梅雨<sup>つゆ</sup>に入ります。夏のように暑くなる日もあれば、肌寒い<sup>はださむ</sup>日もあります。  
そんな中、6月7日からは現場実習が始まります。気温の上がり下がり<sup>くず</sup>で体調を崩さないよう、毎日、天気予報を見て、気温や天気に合わせて衣服を調整しましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間<sup>えいせいしゅうかん</sup>です。



5月26日に歯科検診の結果をお知らせしました。

	う歯保有者数 <sup>ほゆうしゃすう</sup>	CO(う歯になりそうな歯)の保有者数 <sup>ほゆうしゃすう</sup>	GO(歯肉がはれている)の保有者数 <sup>ほゆうしゃすう</sup>
1年	6人(33%)	7人(38%)	3人(16%)
2年	2人(9%)	7人(33%)	5人(23%)
3年	5人(21%)	9人(39%)	3人(13%)

※う歯とは、むし歯のことです。

### 1度う歯<sup>し</sup>になると完治<sup>かんち</sup>はしません…



皆さんは、う歯の治療<sup>ちりょう</sup>のため、歯医者<sup>かみ</sup>に行き、詰め物<sup>つめもの</sup>をした経験<sup>けいけん</sup>はありますか？治療<sup>ちりょう</sup>をすると、一見<sup>いつけん</sup>治ったように見えますが、実は、う歯になってしまった所<sup>ところ</sup>を削<sup>けず</sup>って埋<sup>うめ</sup>めているだけなので、1度う歯になってしまったら、完治<sup>かんち</sup>することはありません。何よりも、毎日の丁寧な歯みがきで、う歯を予防することが大切なのです。



### 暑い日は、2つの「こまめ」を意識しよう！

#### こまめに水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>をしましょう！

まだ6月ですが、日によっては、夏のように暑い日があります。

学校にいる間は…

- ◆休み時間ごとに水分補給
- ◆部活動中は…
- ◆30分に1度は水分補給
- ◆実習中は…
- ◆休憩時間ごとに水分補給



#### こまめに汗<sup>あせ</sup>を拭きましよう！

汗は、時間が経つほど臭<sup>くさ</sup>くなります。

汗をかいたら…

- ◆タオルやハンカチで拭く
- ◆着替える



など、自分で汗対策をしましょう！