



NO. 6
令和7年6月12日発行
杉並区立高南中学校
保健室

季節の変わり目で気温差が大きく、まだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。頭痛、立ちくらみ、足がつるなどは熱中症の初期症状です。早めに気付き、水分を摂る、涼しい場所で休むなどの対応が必要です。また日頃から暑さに慣れ汗をかきやすい体づくりも大切です。暑い日は外に出ないのではなく、休みの日も一度は外出する、入浴時は湯舟につかるなど本格的に暑くなる前に暑熱順化(体が暑さに慣れること)をしていきましょう。

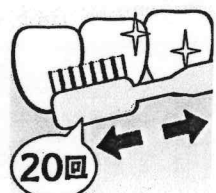
歯科検診時に歯科衛生士の方にブラッシング

指導をしてもらいました。



個別にブラッシング指導を歯科衛生士の先生に教えてもらった人はその後、自分の歯に合った磨き方はできていますか？磨き方が不十分だとむし歯の原因である歯垢がついたり、歯肉炎になったりと口腔状況が悪化します。ぜひ基本編、応用編を参考にしてみてください！

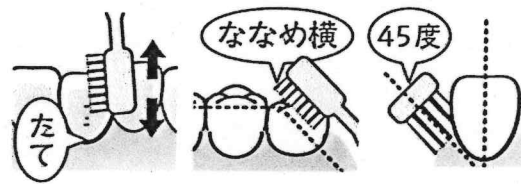
歯みがきの基本編



- ☐ 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- ☐ 軽い力で
- ☐ 一カ所20回以上
- ☐ 小刻みに動かす
- ☐ 1本ずつみがく

歯科のお知らせをもらった人へ
むし歯を放置すると口臭の原因にもなるよ！歯垢や歯石を放置すると歯周病の原因にもなるよ！早めに歯科受診を～★

歯みがきの応用編



- ☐ でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- ☐ 背の低い歯は
歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- ☐ 歯と歯ぐきの間は
45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

健診結果について

健康診断は全て終了しました。健康診断の記録を配布しましたので、ご確認ください。医療機関への再検査が必要な場合は、お知らせを配布しているので、保護者の方と相談して受診してください。特に耳鼻科でのお知らせを配布された人はプール前までの受診をしてください。※未受診の場合はプール参加できません。

※耳垢でのお知らせをもらった人は自分で処理できないという判断であるということなので必ず耳鼻科で処置を受けるようにしてください。

各校医の先生に保健給食委員がインタビューをしました！ 第一弾

耳鼻科の先生にインタビュー

Q1. 中学生でも難聴になると聞きますが、将来補聴器をつけることになったりしますか？

A. 中耳炎やヘッドホン難聴をちゅうけいしないで放置しておくと難聴になり将来補聴器を早めにつけないといけなくなる可能性があります。

ヘッドホン難聴とは、小さい音でも長く使いすぎたり、電車の中でも聞こえるくらいの音で使うと難聴になりやすいためふだんから音量に気をつけましょう。

ちなみに歳をとっても補聴器をつけないと、認知症になりやすくなってしまいます。そのため、みなさんのおじいちゃんやおばあちゃんも耳の聞こえの悪さを口にしてたら補聴器を早めにつけた方がいいよと伝えてください。

保健給食委員会

裏面に続きます。→