

気温も徐々に上がり、夏の暑さが近づいてきました。今の時期、特に気をつけてほしいのは**熱中症**と**食中毒**です。

## 熱中症予防に大切なのは？



### ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。  
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

食中毒の菌は、高温で湿度が高いと増えやすいといわれています。学校に持ってくるお弁当は、保冷剤と一緒に保冷効果のあるカバンに入れてくるなど、食中毒を少しでも予防できるよう、対策していきましょう！



食べ物も飲み物も  
室温で長時間  
放置しない！



## 高校生のうちに治療しましょう！

5月にあった歯科検診の結果を集計したところ、今年は以下のような人がやや増加傾向にあるようです。

- 昨年よりもむし歯の数が増えてしまった人
- 自覚症状がないまま、むし歯が進行してしまっていた人

「まだ痛まないから大丈夫」と放置せず、早期に対応することが大切です。

目指せ  
むし歯 0



### ○どうして「高校生の今」受診すべきなの？

#### 高校生の今

- 日常のスケジュールがある程度予測しやすく、放課後や長期休業（夏休みなど）を利用して計画的に通院できる。

#### 進学・就職後

- 新しい環境（講義、実習、勤務、アルバイトなど）に追われ、平日の昼間に通院する時間を作ることがとても難しい。

### ○早期発見、早期治療の2大メリット！

#### 治療の痛みが少ない

初期段階：歯を削る量が最小限で済むので痛みが少ない！  
進行すると：治療に痛みを伴う可能性が高くなり、麻酔が必要となることも…

#### 治療にかかる時間を短縮できる

初期段階：1～2回の通院で完治！  
進行すると：数ヶ月にわたり毎週通院となることも…

虫歯は風邪などの病気とは異なり、**自然に治ることは絶対にありません。**

#### ～保護者の方へ～

先日、歯科検診の結果（緑色の紙）を配付しました。

検診結果の学校歯科医所見欄に「歯科医の受診が必要です」とあった場合は、

**早めの受診をお勧めします。**

治療証明書の提出を  
お願いします

受診の結果は、保健室に提出をお願いします。

**高校生のうちに、治療して損はありません！早めの受診をお勧めします！！**