

# 保健だより **6月**

平成29年6月  
南中学校 保健室  
第3号

6月もあと1週間。梅雨に入り、ジメジメ・ムシムシした天気が続くと、病気ではないけど、何となく疲れるなあ、だるいなあという感じるが多くなります。ごはんはおいしく食べられていますか？よく眠れていますか？睡眠と食欲は、自分の健康を計るバロメーターです。セルフチェックをしてみましょう。

## 健康診断 ☆ FINISH!



4月から続いていた健康診断が終了しました。健診後『お知らせ』を受け取った人は、すぐに病院で治療を受けるようにしましょう。また、昨年度に続いて全校生徒に歯科健診結果が通知されました。しっかりと確認し、『受診のお勧め』にチェックがあった人は、早めに受診をしましょう。

特に、むし歯は放置しても絶対治りません！必ず治療しましょう！！

## ★ ★ ★ ★ ★ 歯科健診の結果速報 ★ ★ ★ ★ ★

**むし歯のあった生徒**  
1年 13人  
2年 5人(昨年12人)  
3年 3人(昨年4人)

すぐに治療しよう！



**治療しないとイケない乳歯があった生徒**  
全校で 15人



歯科医院での相談をおすすめします！

**CO(要観察歯)があった生徒**  
全校で 40人

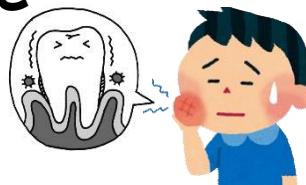


歯みがきの仕方を見直そう！

**歯垢の付着歯肉の異常があった生徒**  
全校で 25人

## 全身を支える **基礎** ... **歯肉**を大切に

かつて「歯の病気といえば…」とされるほど子どものむし歯は多く、その予防が重要でした。その後、保護者の方、歯科医の先生、学校、もちろん本人の努力により、むし歯は全国的に大きく減少していきました。

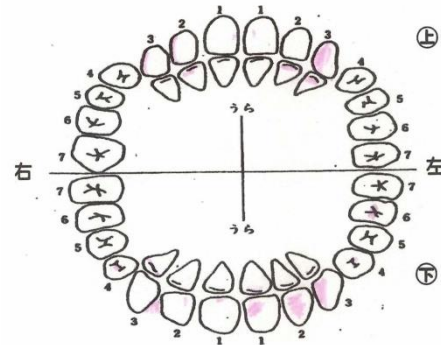


そして近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、「**歯肉炎**」をはじめとする「**歯周病**」です。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラーク）や歯についた歯石です。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアすることが大切です。

歯と口は、食べ物の栄養を全身に送るための大事な“入り口”です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、歯や歯肉にはあることをぜひ覚えておいてください。

## みがき残しを確認しよう！

6月の「歯・口の衛生週間」として1年生を対象にカラーテストを実施しました。歯周病にならないために、自分の歯みがきのウイークポイントはどこかを確認し、鏡を見ながら自分に合った歯みがきの仕方を工夫しました。



### 判定しよう！

- ① 歯と歯の間 A・B・C
- ② 歯と歯肉のさかい目 A・B・C
- ③ 前歯のうら側 A・B・C
- ④ 奥歯のかみ合わせ(みぞ) A・B・C
- ⑤ 奥歯の側面 A・B・C

A: 染まっていない  
B: 少しピンクに染まった  
C: 濃いピンクに染まった

磨きのこしがあるということがわかりました。なので、鏡で確認しながら歯ブラシを上手につかってキレイな歯にしたいです。【1組】

歯のみぞや、前歯のうらにみがき残しがあったので歯ブラシの後ろを使ってかき出すようにみがきたいです。【2組】

ふだん細かく磨いていても磨き残しがあるんだと知り、よりいっそう歯磨きに手を加えようと思いました。これからの歯磨き習慣にさらに磨きを出すように努力します。【4組】

自分がよくみがけていたところ、みがけていなかったりして、歯のみがき方をしっかり見直せました。教わったポイントを家で実践してみてもみがき残しをなくしたいです。【3組】

奥歯のところがよく染まっていました。ふだんの歯みがきで、小さざみにみがくことを心がけたいと思います。【5組】

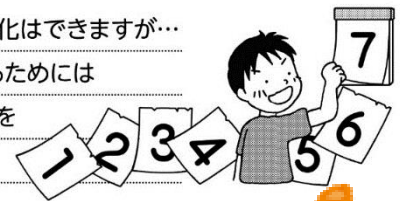


## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



1週間くらいで順化はできますが...  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!



## 夏の水分補給：衛生面もチェック！

これから暑くなり、学校へ飲み物を持っていくことが増えます。それと同時に食中毒も心配な季節です。水筒を清潔に使用し、飲み残しを放置してしまうことがないように十分注意しましょう。普段の水分補給には、健康にも衛生的にも麦茶か水をおすすめします。