



ほけんだより No.6

6月号

球磨村立球磨中学校 保健室

文責 齋藤 亜葵



## 6月は歯と口の健康週間です！！

先月、歯科検診が行われましたね。その結果は全国、熊本県全体と比べると、非常によい状態でした。



|     | う歯（むし歯）所有率    | う歯処置完了率       | う歯未処置歯所有率    |
|-----|---------------|---------------|--------------|
| 全国  | 37.49%        | 20.98%        | 16.51%       |
| 熊本県 | 43.97%        | 23.67%        | 20.3%        |
| 球磨中 | <b>40.78%</b> | <b>32.04%</b> | <b>8.74%</b> |

### 瀬戸先生（歯科医）も

#### とても褒めていました！

「むし歯が年々減っているように感じる」とおっしゃっていました。しかし、中には早急に歯医者に行き治療が必要な生徒もいたようです。むし歯になった場合、自然に治ることはありません。早めに治療をしましょう。CO（むし歯になりそうな歯）があるとされた生徒はこまめに、ブラッシングを行いましょう。

### スクールカウンセラー 来校日

7月の予定：6日（木）

一学期最後のチャンスです。保護者の方もお話しすることができますので、気軽にお声かけください。（担当：天野・齋藤）

### ～保健委員会の取組～

保健委員会のメンバーのアイディアで歯と口の健康週間に、“丁寧に歯磨きができるように”と、全校生徒に鏡を配付し歯磨きの大切さを呼びかけました。



また、こっそり給食後の歯磨きチェックも行いました。1年生はいつ、どんなときも全員歯磨きをすることができていました。2、3年生の皆さんも食べたら、しっかり磨くようにしましょう。

\*「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）

（ ）年（ ）組 氏名（ ）

## つ ゆ とうらい 梅雨到来・・・

ことし つ ゆ れいねん くら うりょう すく  
今年の梅雨は、例年と比べ雨量が少ないよ  
うに感じます。しかし、この時期はなかなか  
そと あそ  
外で遊んだりすることができずにストレス  
がたまってしまったり、体 調を崩したり、  
しょくちゅうどく しんばい  
食中毒など心配されます。ストレスをため  
すぎず、自分のリラックスできる方法（魔法  
の3R）で心をほぐしましょう。

### 食中毒予防の三原則

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>③ やっつける</b><br>中まで加熱、すぐ冷却<br>●中心部が75℃で1分間以上加熱<br>(ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)<br><br>●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却<br> | <b>② 増やさない</b><br>食品は素早く調理、早めに食べる<br>●調理中の食品、残り物を放置しない<br><br>●食材の温度管理<br> | <b>① つけない</b><br>手と調理器具はいつも清潔に<br>●手洗いの励行<br><br>●食品を区別して保管・調理<br><br>●包丁・まな板・ふきん等の殺菌<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|