

保健だより

2016.11.15

氷川町立竜北中学校
保健室 文責 山口

朝晩は「寒い!」と感じる時期になってきました。昼間は汗ばむほどの日もあり
気温差の大きい季節です。

Your Smile is my Happiness

～逆境に打ち勝つ 最高の笑顔を～

という文化祭テーマのもと、教室からは、
日々美しいハーモニーが聞こえてきます。



11月8日は いい歯の日 でした!

竜北中の実態

1学期に＜むし歯有り＞と指摘された人
53名 (30.3%)

現在の治療率

22名/53名 = 41.51%

11/8～11/11 にむし歯の未治療者に対し保健指導を実施しました。「部活動や
塾などで忙しくていけない」という声を多く聞きました。1回目の治療用紙(黄色)
は夏休み前に渡してあったはず・・・??? 個人個人をみると、むし歯の本数が
1本という人も多いのです。より悪化してしまったり、むし歯の本数が増えたりし
ないためにも、ほおっておかないでほしいと思います。2回目(今回)はうすピン
クの治療用紙を渡しております。早めに治療しましょう。特に3年生は来年早々
より受験シーズンとなります。今年のうちに治療を終えることができるようにしたい
ものです。

実践・噛みんぐ30 ひとくち30回!

味わう

もぐもぐ 1 2 3

脳活性

もぐもぐ 8 9 10

肥満予防

もぐもぐ 14 15 16 17 18

ストレス解消

もぐもぐ 22 23 24

美顔効果

もぐもぐ 28 29 30

歯周病予防 窒息防止

難しいけれど健康効果はバツグンです。

11月9日は いい空気の日 でした!

これからだんだん寒くなると、教室の窓は閉め切られたまま、あたたかーくなっ
てくることがあります。



歯医者さんに行くのはどんな時?

「むし歯になった時」と答えるのは日本
人。スウェーデン
ではむし歯予防の
ために行きます。

80歳の人のデータを見ると。
日本では20本以上歯が残っている人は
約40%。そして残っている歯の平均本数
は約14本(平成23年厚生労働省調査)。
年々増えてはいますが、スウェーデンでは
すでに平均20本を超えています。予防の
大切さがわかります。ちなみに歯の数20
本はなんでもおいしく食べられる数字です。
日本の老人に若い時からすればよかった
ことを聞くと、上位に歯
の定期検診が挙がるそう
です。後悔するより、予
防のために歯医者さんに。

学校のトイレを“新3K”に!

学校のトイレというと、「きたない」
「くさい」「くらい」の頭文字をとった
“3K”のイメージでしょうか。これ
をぜひ、「かいてき」「きれい」「きくば
り」の“新3K”に変えてほしいと思ひ
ます。そのために、みなさんにいつも心
がけてほしいのは次のようなことです。

- ・流し忘れていないか、トイレから出る
前にならず確認する。
- ・よごしたら、トイレトペーパーでふ
きとる。
- ・トイレトペーパーがなくなったら、
予備と取りかえる。
- ・スリッパをきれいに
そろえる。

