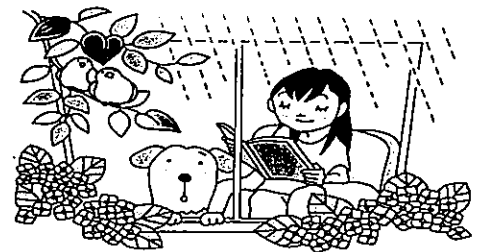


ほげんだより

鶴城中学校
保健室 No.6
H29. 6. 9 (金)



色とりどりのあじさいが、目を楽しませてくれる季節になりました。あじさいの学名は「Hydrangea」は「水の容器」という意味だそうです。雨の日の季節にぴったりの名前ですね。さてこれから期末テスト、中体連と続きます。学習と部活の両立で大変な時期に入るとは思いますが、梅雨になると蒸し暑くなったり、肌寒かったり、体調を崩す人が増えてきます。こんな時こそ、健康の基本である生活リズムを整え、時間を上手に使って学習や睡眠時間を確保し、全力で行事に向かえるようにしましょう。



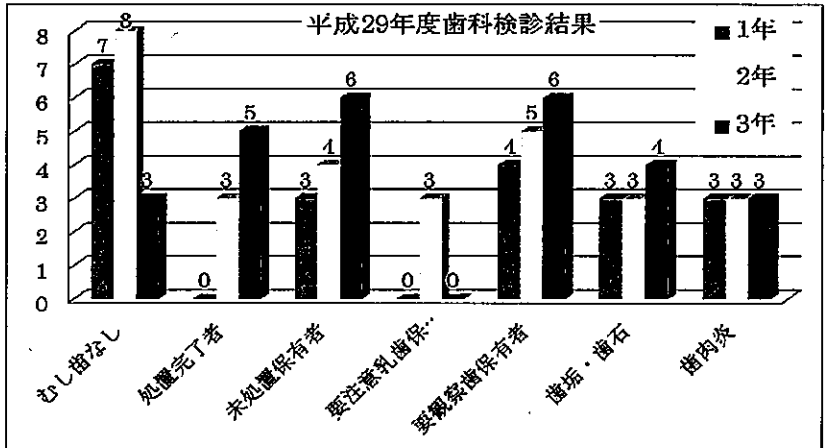
歯と口の健康づくりをしよう

6月4日～10日 歯と口の健康週間

これを機会に、6月は自分の歯や口の健康づくりについて考えて欲しいと思います。今年の標語の最優秀賞は『おいしい』と『元気』を支える 丈夫な歯です。先日、特別養護老人ホームにお勤めの歯科衛生士の方の講演を聞きました。高齢で寝たきりだった方が、歯と口のケアをして口から食べることができるようになったところ、車いすで買い物にも出かけられるようになったそうです。食べるということは、生きる力・元気につながります。元気に学校生活をおくるためにも、将来、いつまでもおいしく食べるためにも、歯と口の健康づくりをしっかりとていきましょう。

さて、5月30日に歯科検診がありました。その結果は残念ながら悪くなっていました。まず気になったのは、未治療者（治療しなければならないむし歯のある人）が、昨年3人から13人に大幅に増えていたことです。

一人一人の結果は、今日配っていますので、よく見てください。治療しなければならないむし歯がある人だけでなく、要注意乳歯（抜かなければならない乳歯）や要観察歯（むし歯になりそうな歯）が4本以上ある人も、必ず歯科医院で診察を受けてください。



要観察歯や歯垢1・歯肉炎1の人は、これからの歯みがきがとても重要になります。放置しておけば、むし歯になったり歯肉炎がひどくなったりします。給食後の歯科保健指導は、未処置歯・要観察歯・歯垢・歯肉炎のある人たちにします。6月12日（月）から始めますので、呼ばれた人は昼休み、歯ブラシと筆記用具を持って保健室に来てください。

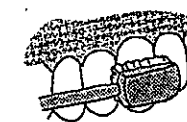
☆自分の歯みがきの仕方を再点検しましょう。

歯みがきのチェックポイント

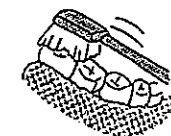
- ① 歯ブラシの毛先を、歯の表面に直角にあて、そのまま小刻みに動かす。（あまり力を入れずに、できるだけ細かく動かす。）
- ② 歯ブラシの向きを変えながら、端の歯から順番にみがいていく。
- ③ 歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間は、歯ブラシの脇を使って同じように小刻みに動かして歯垢を落とす。（歯肉炎を起こしている場合は歯ぐきをマッサージする。）デンタルフロスや歯間ブラシを使うのも効果的。
- ④ かみ合わせの部分は、前後に歯ブラシを動かす。



じょうずな歯みがきの“コツ”!!



◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく



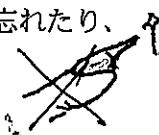
▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと



▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

5月健康生活チェックより

毎週月曜日に実施しています、健康生活チェックの結果です。2年生は、すべての項目が80～90%できていましたが、1・3年生は、まだまだのようです。梅雨に入りましたので、これから食中毒が心配な季節です。給食室では、食中毒予防のために大変気を使って調理されます。食べるみなさんも、手洗いをしっかりと清潔なハンカチで拭いてください。ハンカチを忘れてたり、爪切りを忘れてたりしないようにしたいですね。



健康生活チェック○の% ■1年 2年 □3年

