

ほげんだよい

鶴城中学校

保健室 No.5

H29. 5. 29 (月)



「挑戦～やるからには全力で～」のスローガンの下、全校生徒一丸となって、素晴らしいパフォーマンスを見せてくれた感動的な体育大会から1週間が経ちました。3年生を中心に、春休みから取り組んだ応援団やソーラン。リーダーの指導の下、毎日の練習の中で日々進化していましたが、当日は迫力ある演技で圧倒し、感動を呼びました。また先週は、体育大会をやり遂げ自信にあふれた姿をあちこちで見ることができ、頼もしく思いました。ただ、少し疲れもあるのか体調不良を訴える人もいます。昼間は陽ざしが強く夏のような気温になりますが、朝夕は冷え込むため身体が慣れず、かぜをひくことも多いようです。テレビやゲームの時間をコントロールして、宿題等を早く済ませたついでに睡眠をとって、疲れは早めにとるようにしましょう。

歯科検診があります

学校歯科医:森先生 他3名の先生方

日時:5月30日(火曜日)13:30~

場所:図書室

順序:3年 → 2年 → 1年

☆大きく口を開けるとあごの関節が痛かったり、カクカクなる人は検診の時歯科医の先生に話してください。

☆歯科検診では、次のようなことがわかります～歯科医の先生が言われることばの意味も知っておきましょう～

歯の健康状態

C : むし歯になっています。

歯ぐきの状態

G : 炎症がひどくなって、治療が必要！！

CO : むし歯になりそうな歯。要注意！

GO : 少し炎症を起こしています。要注意！

O : 治療が終わっているむし歯です。

歯の汚れ(歯垢の状態)

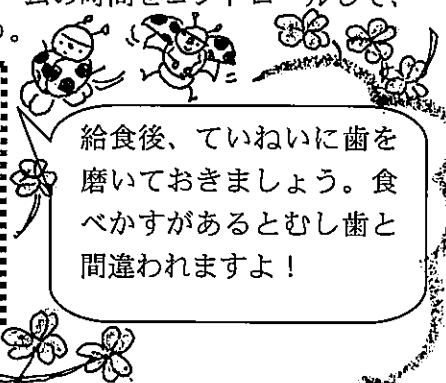
歯並び、歯のかみ合わせ、あごの状態

1 : 少しついています。

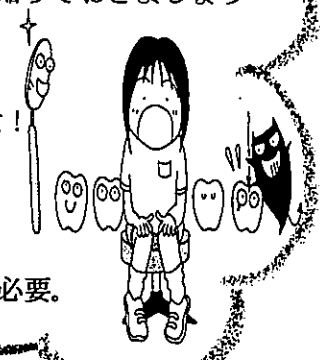
1 : 気を付けて様子を見て下さい。

2 : 歯科医院で除去してもらいましょう。

2 : 歯科医院でのくわしいチェックが必要。



給食後、ていねいに歯を磨いておきましょう。食べかすがあるとむし歯と間違われますよ！



5月31日は世界禁煙デー

～タバコについての6つの現実～

一般的に男性の喫煙者は減少傾向にありますが、未成年や若い女性は増加していると言われています。この機会に今一度、喫煙について考えて欲しいと思います。

20歳未満の人の喫煙は、法律(未成年者喫煙禁止法)で禁止されている違法行為です。



違法行為

■タバコ1箱(20本入/440円)を20年間、毎日吸い続けると...



440円 × 365日 × 20年間
= 321万円



吸わなければ
= 0円

お金がかかる

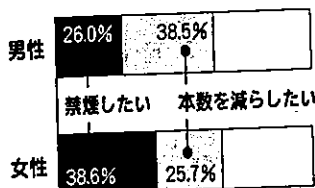
■タバコを1本吸うごとに、あなたの人生は7分間ずつ短くなる。(The Tobacco Atlas, WHO)

■40歳の時点でタバコを吸っている人は、吸わない人に比べて、男性で約5年、女性で約4年余命が短い。

(平成18年厚生労働省研究班)



寿命が短く



データ:「平成19年国民健康・栄養調査」厚生労働省

6割以上は「やめたい！」



タバコのおい 歯の汚れ

気づいていないのは...

タバコの煙に含まれる有害物質は、さまざまな病気のリスクを高めます。

■タバコの煙には、43種類もの発がん性物質。

■がんの原因の約30%は、喫煙。

■心筋梗塞や狭心症、脳血栓、
くも膜下出血、大動脈瘤など、
生命に危険が及ぶ病気の原因に。

■歯周病のリスクが大幅アップ。



万病のもと