



# ほけんだより 6月

令和3年5月31日(月) NO.3 宝泉中学校 保健室

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性だと赤色になるのだそうです。今度あじさいを見かけたら、ちょっと注目してみてください。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね♪1学期も折り返しです。健康や安全に気をつけて過ごしましょう！



## \* 6月の保健行事と諸注意 \*

実施日	項目	時間	対象	注意事項
1日(火)	教室環境検査	1校時		教室が適切な環境か検査します。
8日(火)	内科検診	13:00~	2年生	結核検診と運動器検診も兼ねています。 <b>&lt;服装&gt;男子:Tシャツ、ハーフパンツ 女子:緑ジャージ上、ハーフパンツ ↑忘れずに!!</b>
9日(水)	内科検診	13:00~	1年生	

\* 6月で全ての健康診断が終わります。問診票の記入などご協力ありがとうございました。 \*

**もうすぐ夏本番** ... **暑さに慣れておこう!** ...

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところでややきつと感じるくらいがポイント!

本格的な暑さの前に頼り過ぎないように

気温の高い日が多くなってきました。汗をふくための清潔な**タオル**や**ハンカチ**、**水筒**(水、お茶、スポーツドリンク可)を毎日忘れずに持ってきてみましょう!!



## 各クラスの歯科治療状況です (5月28日現在)

クラス	要受診	受診済み	受診率	クラス	要受診	受診済み	受診率
1年1組	17人	5人	29.4%	2年4組	14人	0人	0%
1年2組	19人	4人	21.1%	2年5組	14人	2人	14.3%
1年3組	18人	5人	27.8%	3年1組	10人	2人	20.0%
1年4組	16人	4人	25.0%	3年2組	15人	3人	20.0%
2年1組	15人	2人	13.3%	3年3組	9人	0人	0%
2年2組	14人	0人	0%	3年4組	14人	1人	7.1%
2年3組	14人	0人	0%	67組	5人	3人	60.0%
全校	194人	31人	16.0%				

歯科検診も終わり、生徒にお知らせを配付しました。お知らせの中で「受診してください」に〇がついていた人は、症状が進行して痛くなってしまいう前に、時間を見つけて早めに受診しましょう。

# \*\*\* 6月は歯の健康について考えよう\*\*\*

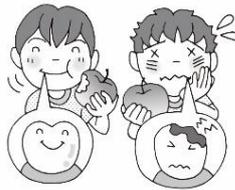
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。今年のスローガンは、「一生を共に歩む 自分の歯」です。歯を失う原因の多くは、むし歯や歯周病です。最近では20代ですでに70%の人が歯周病にかかっているとも言われます。自分の口の中は大丈夫かな？下のセルフチェック表で確認してみましょう！

## 「歯周病」とは???

歯の周りの病気と書くように、歯そのものは健康なのに、その周りに炎症が広がっていく病気です。

### ☆☆歯周病セルフチェック☆☆

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシングすると血が出る。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤くはれている。
- かたい物がかみにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間にすき間がでてきた。食べ物がはさまる。



#### 3つまであてはまる

油断は禁物。予防を心がけよう！



#### 6つまであてはまる

歯周病が進行している可能性あり

#### 8つまであてはまる

歯周病の症状がかなり進んでいる。歯医者さんにみてもらいましょう！



80歳になっても自分の歯が20本以上あるのが『8020』!! 歯が20本以上あればしっかり噛めます。つまり、いつまでも自分の好きなものを楽しく、おいしく食べられるということです。この『8020』を達成するためには、毎日のケアが大切になります。

### ☆これでばっちり!! 歯みがきのコツ☆

<p><b>歯ブラシは鉛筆もち</b></p>	<p><b>小きざみに動かす</b></p>	<p><b>軽い力でやさしく</b></p>	<p><b>鏡を見ながら</b></p>

### <<豆知識>>

- 歯ブラシは1か月を目安に定期的に交換しましょう。
- 歯ブラシはヘッドが自分の親指と同じ幅のものを選ぶとGood!!



お知らせ

### 『歯科保健図画ポスター及び標語展示会』

6月6日(日) イオンモール太田店で

『歯科保健図画ポスター及び標語展示会』が開催されます。

本校からも作品が出品されます。

歯科標語 橋本遥佳さん(3年1組)

「歯みがきで まん延防止 むし歯の歯」

歯科保健ポスターは、美術部の人作品が出品されます。

美術部 藤澤樹花さん(2年1組)

お時間のある方は、ぜひ見に行ってみてください。

.....

よい歯の子 学校代表 森村悠人くん(3年1組)

