

保健だより 6月号

令和3年 6月 4日(金)
太田市立旭中学校 保健室

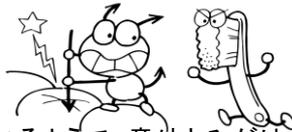


感染症の予防には、日頃の手洗いやうがいが有効な手段です。これから梅雨に入り、食中毒も心配される時期になります。手洗いやうがいで「感染経路を断つ」、そして、日頃の健康管理をしっかりと、感染しないように「自己の免疫力」を高めておきましょう。

また、暑くなり、熱中症も心配されます。私たちの体は、汗をかくことによって、体にたまった熱を下げています。薄着になって、汗をしっかりとかけ、体温調節を上手にできる体におきましょう。

水分は、こまめにとるようにしましょう。汗を拭くハンカチ・タオルも忘れずに！

歯と口の健康週間 6月4日～6月10日



毎日の歯みがき。きちんとみがいているようで、意外とみがけていないものです。1日1回は、ていねいに時間をかけてみがきましょう。自分の歯を守るのも自分自身です。6月は歯の健康について考えるよい機会です。給食後の歯みがきは「自分の席で・おしゃべりなし」ですよ。

<よい歯の子学校代表>

3年 本間 琴子さん

<歯科保健ポスター学校代表>

1年 山之内 莉乃さん

2年 遠田 ゆなさん

3年 岡田 百華さん

<歯科保健標語学校代表>

3年 中西 諒雅さん

「大切に 一生一精の白い歯を」

「歯と口の健康フェア」

6/6 (日)

10:00～16:00

イオンモール太田

イオンホール(2階)

市内小中学校の図画・

ポスターの学校代表作品が

展示されます。

ペットボトルに隠されたワナ



を直接つけて飲んだペットボトルの
緑茶を常温で2時間置いたところ、
計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…
という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



開けたら早めに飲み切ろう



暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



歯と歯肉の健康 ～歯肉炎予防～

歯肉炎とは、歯と歯肉との境目にたまった細菌により、歯肉が炎症をおこしたものです。放っておくと歯の骨までとかし、歯を失う原因にもなります。是非、自分の歯肉のチェックをしてみましょう。歯肉が赤く腫れていたり、出血があったら、要注意です。初期の歯肉炎は、正しいブラッシングを続けることで必ず改善しますので、やってみてください。歯肉が気になる人は、保健室に相談に来てください。

<歯肉炎予防の歯みがきのポイント>

- 歯と歯肉の境目にフラシをあてる
- 歯みがき剤はつけないかほんの少しつける程度
- 歯フラシのあたりにくい所をていねいにみがく
- 歯フラシは鉛筆を持つように持ち、軽い力で小刻みに動かし、決して力を入れすぎない
- 1日1回は時間をかけて、1本1本ていねいにみがく

みなさん、給食後は歯みがきをして、さっぱりと気持ちよく、午後の授業を受けましょう。

<定期健康診断結果よ！>

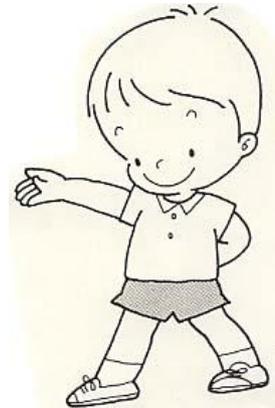
1. 身体計測よ！

全国平均は令和元年度

△ 全国平均を上回るもの

		身 長 (cm)		体 重 (kg)	
		全 国	旭 中	全 国	旭 中
男	1年		△		△
		152.8	154.4	44.2	46.3
	2年		△		△
		160.0	160.3	49.2	50.4
	3年				△
		165.4	164.5	54.1	56.1
女	1年	151.9	150.9	43.8	43.1
			△		
	2年	154.8	155.5	47.3	46.9
	3年	156.5	155.9	50.1	47.9

本校の身長・体重平均を全国平均と比べてみました。令和2年度は、学校休校で実施時期が例年と異なったため、令和元年度と比較しました。成長には個人差があります。気になる場合は、保健室に相談に来てください。



2. 視力検査結果よ！

<裸眼視力 0.9以下(%)>

	男子	女子	全国平均(R1)
1年	38.1	60.0	51.6
2年	46.7	81.1	59.0
3年	58.1	75.0	62.4

受診票は、裸眼視力 B 以下の人に出しています。

3. 歯科検診結果よ！

学 年	受診勧告	受診理由			
		歯列咬合 顎関節	要注意 乳歯	歯 石	う歯 (CO含む)
1年	45	4	9	8	32
2年	31	2	7	14	15
3年	40	3	1	11	24
全 校	116	9	17	33	71

○すでに、受診して、受診結果が届いています。むし歯は放っておくと、どんどん進行していき、痛みが増してきます。まだ、受診をしていない人は、早めに受診しましょう。

○GO（歯肉炎要注意）と言われた人は、ブラッシングによって歯肉炎が改善されますので、毎日の歯みがきを、しっかりしましょう。

熱中症

予防と対策の
ポイント



- ・休けいを取りながら活動をする
- ・こまめに水分補給する
- ・だんだんと体を暑さに慣れさせる
- ・体調を整えておく
- ・朝食をきちんと取る

◇熱中症のおこりやすい時◇

睡眠不足 朝食抜き 体調不良時 下痢
気温湿度が高く風邪がないとき などです。