

Life～命・生活・人生～

伊豆の国市立韮山中学校 保健だより NO. 6
令和元年6月21日(金) 文責：西野



梅雨に入り、少しずつ蒸し暑く感じる日が多くなってきました。期末テストも終わり、皆さんの心はすでに中体連やコンクールに向けられていると思います。一生懸命やることは大事ですが、熱中症にも十分注意が必要です。たまに、保健室でジャージを着ていながら「先生、暑いよ～」と言っている人がいますが、まずはジャージを脱ぐよう伝えています。ジャージを着ていて熱中症になったなんてことがないように、服装も各自工夫していきましょう。



歯みがき強化週間でした！

6/10(月)～6/16(日)までを歯みがき強化週間とし、保健体育委員会を中心に歯みがきをするよう呼びかけました。歯みがきカレンダーも配付し、おうちの人や友達に励ましメッセージを書いてもらいました。ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



歯みがきの様子です！
みんないい笑顔ですね♪



これからも食後の歯みがきを続けていきましょう



歯っぴーコラム



ある日、保健室に「食後30分以内に歯を磨いてはいけないと前テレビで言ってたよ。」と教えに来てくれた人がいました。学校歯科医さんに話を聞くと、「酸性の飲み物(炭酸飲料等)を飲んだ時には、液体が直接歯の表面を溶かしてしまうため、すぐ歯を磨くと、歯にダメージを与えてしまう。」ということでした。通常の食事をした後には、すぐ歯みがきをして問題ないようです。

ステキな歯みがきカレンダーで賞

綺麗に色が塗れていたり、素敵な振り返りや励ましメッセージが書かれていた人を保健体育委員が各学年3人ずつ選びました。昇降口に掲示してあるので、ぜひ見てください。



《1年生》 3組黄三優さん 3組高橋美凧さん 4組長澤直さん

《2年生》 2組熊谷優羽さん 4組尾川早紀さん 6組土屋穂波さん

《3年生》 1組梅原菜緒さん 2組白鳥真生さん 4組山田寿弥さん

数字
で見る

歯と口の健康

20_本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30_回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6_割

歯ブラシで取り除ける菌垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってブロの目でみてもらうと安心です。



治療状況を掲示中です！

保健室からのお知らせ

4月から続いていた健康診断が、皆さんのご協力のおかげで、無事に終わりました。ありがとうございました。各検診で、治療のすすめをもらった人は、早めに受診を済ませるようお願いいたします。視力も、むし歯・歯肉炎なども、自然と治ることはありません。逆にどんどんと悪化してしまいますので、ぜひ時間を見つけ、または生みだし、医療機関を受診してください！

