

ほけんごより 6月

韮山中学校 保健室
H29.6.21 NO. 4
文責:村井

今月の保健目標

歯と歯ぐきを大切にしよう!



★みなさんの口の中を診てくれた、学校歯科医の先生から一言★

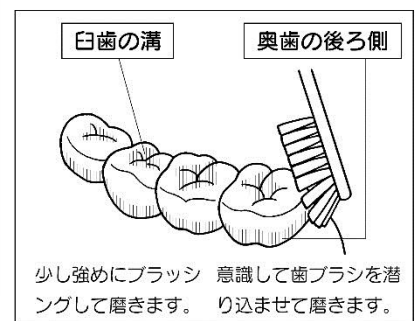
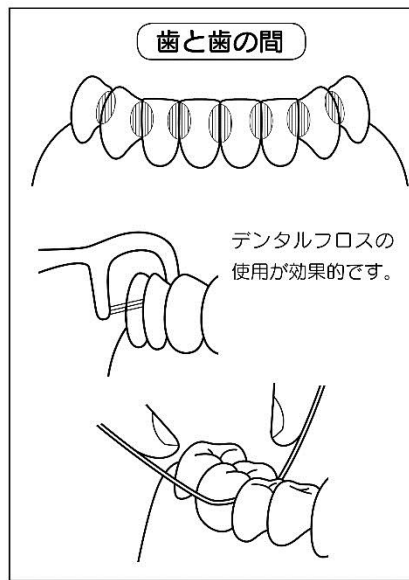
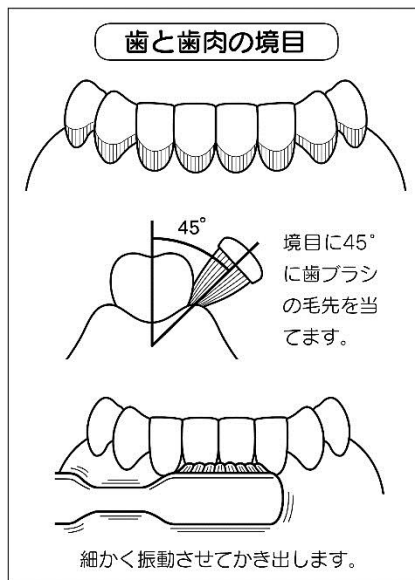
「むし歯がある人は少ない。 ですが…」

歯垢が付着している人、歯肉に炎症がある人がとても多い!!

みなさんの歯みがき習慣はごどうですか? 1日3回のブラッシングが基本となり、むし歯や歯肉炎を予防するのに1番効果があります。しかし、給食後に校舎内を回っていても、歯みがきをしている人に出会うのは全校合わせて、10人程度です。伊豆の国市では、フッ素洗口を毎週行っていますが、それだけではむし歯や歯肉炎を防ぐことはできません。「食後は歯をみがく。」を習慣化していきましょう。



～歯垢がたまりやすいところと磨き方～



歯垢の付着や歯肉炎は、口臭の原因となります!

食べかすが歯についている...なんか臭う...

なんてことがないように、しっかり歯を磨いて

輝く歯、さわやかな息で、楽しく友達と話をしよう!



梅雨に入り、来室者が増えています。

梅雨に入り、心も体もどんよりとだるくなりやすい時期です。最近の蕪中保健室は、体調不良で来室する生徒が多く、その原因の半分は、「睡眠時間が5～6時間」、「朝食を食べてこなかった」というものです。遅くまで、塾や習い事を頑張っている人もたくさんいますが、まずは体調管理をしっかりとしなければ、せっかく身についた力も発揮されずに終わってしまいます。ぜひ、自分の身体の状態を見つめ直し、早めに寝たり、無理せず休んだり、自己管理できるようになってください。また、ケガでの来室も少しずつ増えてきました。過ごし方にも注意していきましょう。



梅雨の生活…☔

快適に過ごすために、こんなところに気をつけよう！

調節しやすい服装

暑かったり、肌寒かったりする
ので、上手に衣服で調節しまし
よう。下着の着用をおすすめし
ます。



食中毒に注意

予防の基本は、手洗いです。
給食前には必ず、石鹸で手を洗
いましょう。この時期は、食べ物
もいたみやすいので、お弁当な
ど、保管方法にも気をつ
けよう。



晴れ間を大切に

窓を開けて風を通しましょう。
外に出て、体を動かすと心も
体もスッキリします。



ケガにも注意

雨の日は、傘でまわりが見に
くく、足もとも滑りやすくなっ
ているので、気をつけましょ
う。また、ちょっとした気のゆる
みも、大ケガに繋がります。
気を引き締めて、いつもより
余裕をもって行動するよう心
がけて下さい。



体を清潔にしよう

ムシムシ、ジメジメして汗をか
きやすいので、汗ふきタオル
を忘れずに持ってきてましょ
う。下着や体操服の着替えがあ
ると、より快適に過ごせます。



今年度の健康診断がすべて終了しました。

皆様のおかげで、今年度の健康診断が無事に終わりました。お忙しいところ、問診票等の記入にご協力いただき、誠にありがとうございました。随時、結果をお渡ししていますが、「要治療」や「要相談」等のお知らせをもらった場合には、医療機関を受診するようお願いいたします。