



平成 25年 6月 13日
須木中学校保健室

6月の保健目標

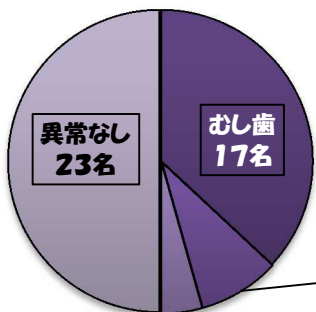
口腔内の衛生に努めよう
梅雨時の健康管理に心がけよう



◎ 忘れていませんか？ 歯の治療！

5月に行われた歯科検診の結果、むし歯があると診断された人が、17名いました。全体の約38%がむし歯を持っているということになります。去年から治療に行かないまま、今年度もむし歯を持ち続けているという人もいます。むし歯のある人は、むし歯が進行する前に早めに治療に行きましょう。

平成25年度 須木中 口腔内の状況



全体の半分が口の中のトラブルを抱えています！

中には、むし歯と歯肉炎の両方に当てはまる人もいます。

◎ 正しいブラッシングを心がけましょう。

中学生は、乳歯から永久歯に生えかわる時期です。永久歯は、歯の表面を覆うエナメル質が硬くなるため、むし歯にはなりにくくなりますが、それと引き替えに、歯周病になりやすくなります。歯磨き中に出血しやすい、歯ぐきがブヨブヨしているなどの症状がある人は、ブラッシング方法を見直し、食後の歯磨き忘れないようにしましょう。

◎ 歯周病チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯磨きするとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たい物が歯にしみて痛む。
- 食べ物がかみにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べ物がはさまりやすい。



- ★ 当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性がります。歯科医の診察を受けましょう。
- ★ 数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯磨きをしっかりとしましょう。

保体委員会が歯ブラシチェックをしています

昼休みに、保体委員会が皆さんの歯ブラシをチェックしています。歯ブラシに赤いシールが貼ってある人は、歯ブラシの取り替え時期にきています。一週間内には、新しい歯ブラシと交換しておきましょう。

毛先が開いているね！



赤シール発見！

チェックのポイント

- ①毛先が広がっていないか
- ②歯ブラシが汚れていないか
- ③歯ブラシの大きさは合っているか



危険

廊下がすべります！

梅雨に入り、雨の日が続いています。校内では、数カ所滑りやすいところがあります。急ぐときこそ、慌てずに滑って転んで大けがをしないように気をつけましょう。



コンテナ室前



保健室横の出入り口



職員室前廊下



1年生教室前廊下



体育館へ向かう廊下



水泳がはじまりました。

11日（火）より、水泳の授業が始まりました。初日は小雨が降っており、気温も上がらなかったため、皆さん寒そうに泳いでいました。梅雨が空けると一気に気温も高くなり、水泳が気持ち良い季節になると思います。

皆が使うプールですので、水泳時のルールを押さえておきましょう。



水泳時に守ってほしい8つのルール

- ①体を清潔にしておきましょう。
- ②睡眠を十分にとりましょう。
- ③健康観察を忘れずにしましょう。
- ④病気・ケガがある人は主治医に相談しましょう。
- ⑤朝食・昼食をきちんと食べましょう。
- ⑥準備運動をしっかりとやりましょう。
- ⑦爪を短く切っておきましょう。



水泳の後は~~~~

- ⑧水泳の後は、水道水で目を軽く洗いましょう。→感染症予防のため

季節を感じるホッとタイム

みじかよ
短夜



夏至（6月21日）の前後は、1年のうちで、一番日の長い時期。「短夜」の言葉のとおり、日が長い分、夜は短く、朝4時頃には夜が明けてきます。うっかり夜更かしをしていると、眠る時間がなくなってしまいますよ。