

保健だより



H23. 6. 7 物部中学校 保健室 (No3)

6月になり、衣替えの季節がやってきました。衣替えは、なんと平安時代から続く、伝統ある習慣。衣服の素材や色を涼しげなものに変え、高温多湿の日本の夏を、少しでも涼しく過ごそうとする工夫から生まれた習慣です。

今年は例年より早く梅雨に入りました。梅雨の時期は、急に肌寒く感じられる日もあります。衣服を上手に調節し、体調を崩さないように気をつけましょう。

あなたはきちんとみがけてる？ 6月4日～6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうですね。

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的！ むし歯ができやすいのは食後5～20分。</p> <p>食べたらずぐみがく 学校でもみがこうね。</p>	<p>歯ブラシはきれい!?</p> <p>15日—0</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう！</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…。1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>1か所も10回くらいみがくこいよ</p>
--	---	--

—保護者の方へ—

今年度は保健委員会の年間の目標として、「歯みがきをするように呼びかける」を1つあげました。力を入れていきたいと思っております！！

6月4日から6月10日は歯の衛生週間です。機会を見つけて、カラーテスト等用いて歯磨きチェックをしていきたいと考えています。むし歯予防には、歯磨きの習慣化がなによりです。ご家庭での食後の歯磨き等声をかけていただくなど、ご協力をよろしくお願い致します。家族みなさんと、楽しく歯磨きしていただけたらと思います。

なお今月の16日に歯科検診があります。結果はなるべく早くお出ししますので、受診が必要な場合は、部活動等忙しい中ですが、早めの受診をお願いします。

歯の治療「早得」3つのお得

- 1、痛みが少ない……早く治療を受ければ、治療に伴う痛みが少なくお得。
- 2、通院回数が少ない…治療期間が短くてすむので、通院の手間が省けてお得。
- 3、費用が少ない……治療期間が短いと、治療費用も少なくお得。



6月も健康診断が続きます・・・

6/9に内科検診をします

学校医伊藤先生が来てくださいます。内科検診では健康かどうか、体全体の様子を調べてもらいます！

内科検診のまえに... **自分でチェック!** おうちの人といっしょに (○)をつけてみましょう。

せぼねチェック

() けんこうこつ たかざはおなじ?

() "こんにちは"をしたときのせなかのたかざはおなじ?

右と左のたかさがちがって見えるときは、せぼねがまがっているうたがいがあります...

ぜんしんチェック

() かおいろはいいですか?

() ぜいぜいしていない?

() ひふはカサカサポツポツしていない?

() むねのほねへんな形をしていない?

() そのほか気になるところはないですか?

検査の結果はどうなるかな～?

みやくはくチェック

左の手のひらを上にむけ 手首のおやゆびがわを 右手のゆび3本で さわってみよう。

みやくはくの強さやリズム・数で心ぞうのようすがわかります。

1分間で おこなは65~80回 こだもは80~90回 くらいです

() リズム正しく、とつくん とつくんしているかな。

内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまうので、おしゃべりをしたり、足音をたてないですかに自分の順番がくるのを待つようにしましょう。

6/16に歯科検診をします

学校歯科医芳賀先生が来てくださいます。口の中が健康かどうかしっかり見ていただきます！！

なにをしらべるの?

- ① むし歯があるかな?
- ② きちんとちりょうはできているかな?
- ③ 歯ならびはどうかかな?
- ④ 歯ぐきの病気はないかな?
- ⑤ 歯みがきのしかたはどうかかな?

よ〜くきいてみると...

歯医音さんは「C」という暗号をつかっています。「C」と言われたら、残念!!それがむし歯です。

けんしんのうけかた

大きな声で自分の名前を言おう

歯をきれいにみがいてよう 検診の前にはぶくぶくがいがい

口を大きくあけて 検診をうけよう

6月15日・・・プール開きです・・・

プール学習の前には・目や耳、うつりやすい皮膚の病気をなおしておきましょう・手足の爪を切り、耳そうじをしておきましょう・前の日は早めに寝ましょう・朝食をしっかり食べてきましょう!先生の指示をよく聞いて行動しましょう。