

保健だより

奈良中学校 保健室 : R3. 6. 4



< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

ムシムシとした季節がやってきました。気温や湿度も変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。疲れたなと感じたら、早めに寝たり、好きなことをしたりして、心と身体をリラックスさせましょう。がんばるだけでなく、ひとやすみも大切にしてください。

歯科健診を終えて

5/20(木)に歯科健診を行いました。学校歯科医の滝澤先生からは、磨き残しのある生徒が多いのご指摘がありました。ぜひ、忙しい朝でもていねいな歯みがきを心がけましょう。

むし歯の治療が必要な人

1年生 (49人中/10人)

2年生 (52人中/6人)

3年生 (50人中/7人)

むし歯の本数

1年生 (18本)

2年生 (6本)

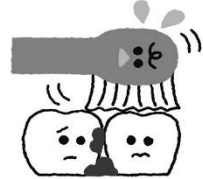
3年生 (9本)



みがき残しの 要注意箇所は?

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし歯菌のたまり)が残ります。歯みがきをするときは、これらの箇所を特に注意してみがくといいですね。



受診のおすすめ、届いたら?



歯科健診が終わり、歯科治療報告書を配布しました。むし歯は自然には治癒することはありません。時間を見つけてなるべく早く受診をするようにしてください。むし歯のある人はもちろん、CO要相談など受診のおすすめに○がついている人は必ず受診をしましょう。

また治療後は保健室まで治療報告書を提出してください。

よい歯の標語

ゴールデンウィーク中の課題で、6月4日の「むし歯予防デー」にちなんで、みなさんにプラークテストの実施と歯科標語の作成をしてもらいました。歯科標語では、先生方に審査をしていただき、下の2作品を『熊谷市歯・口の健康啓発標語コンクール』に出品しました。



あなたの歯 ずっと一緒に パートナー

歯を見れば あなたの生活 丸わかり



マスクをつけながらの生活がまだ続きそうです。マスクは、熱がこもりやすく熱中症の心配が高まります。周囲の人と十分な距離をとった上で、マスクを外して休憩をしましょう。また、水筒を学校に持ってきても、あまり飲まないという声も聞きます。のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給をしていきましょう。

熱中症の予防のために気を付けたいこと



- ① 運動時には、人との距離をとって、マスクを外しましょう。
- ② 水分はこまめに、回数は多めにとりましょう。



- ③ 運動をするときは、こまめに休憩を。



- ④ 規則正しい生活習慣を。



- ⑤ 体調が悪いときはムリをせず運動はしない。

お知らせ



熱中症予防として、6月21日～25日まで朝読書の時間に、HQCシートを活用した生活チェックを行います。就寝時刻や睡眠時間、朝ごはんの摂取状況などを自分自身で見直していきます。この振り返りと見直しは、今後、本格化する暑さ対策につながっていきます。

この機会にぜひ、ご家庭でも生活習慣のチェックをお願いします。

プールの前にしておくこと

耳そうじ



今月中旬以降、水泳の授業が始まります！

そこで、授業の前には、耳掃除をするようにお願いします。耳垢が溜った状態でプールに入ってしまうと、耳栓をしたような状態になり、難聴になる危険性もあります。

奥までいじりすぎたり強く掃除したりすると、逆に耳垢を押し込んでしまったり外耳道を傷つけたりすることがあるので掃除のし過ぎにはご注意ください！