

保健だより6月



令和元年5月31日

新座市立第二中学校長 伊藤 進

養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

今年は5月から暑い日が続いています。熱中症に十分注意しましょう。またこれから梅雨入りすると、雨の日が多くなり、室内で過ごすことが多くなります。廊下や教室が滑りやすくなっています。室内の過ごし方を考えて、落ち着いた生活をしましょう。

今月の保健目標

むし歯の予防と治療をすすめよう



6月は歯と口の健康週間です

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯や口の健康を見つめ直す良い機会です。歯みがきの習慣など、自分の歯の健康について振り返ってみましょう。また、6月20日（木）には歯科健診があります。健診後、治療のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診しましょう。

むし歯になりやすい場所

○おく歯のかみ合わせ



○歯と歯ぐきの間

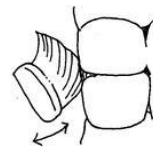


○歯と歯の間



歯を正しくみがこう

- ・上の歯は上から下へみがく
- ・下の歯は下から上へみがく



歯と歯の間は

- ①毛先を歯の面に直角にあてる
- ②歯と歯の間に毛先を差し込むようにし、歯と歯ぐきの境目にあてる。
- ③左右または前後に小刻みに動かす。



むし歯、歯肉炎予防には歯みがき！！

口の中に食べかすなどの汚れがたまると、細菌が歯の表面に歯垢を作り出します。歯垢は細菌のかたまりです。歯垢1mgの中には、数億～10数億もの細菌があるとされています。この細菌が作る酸が歯を溶かし、むし歯にします。また、歯ぐきのところで細菌が増えて炎症が起きると歯周病になります。この嫌な問題を解決する強い味方は、歯みがきです。**食後、しっかり歯みがきをしましょう。**



歯科健診の後治療のお知らせ
もらった人は、なるべく早めに
歯医者さんを受診しましょう。
むし歯は自然には治りません。

自覚症状がない人も、早めに歯医者さんを受診
しましょう。

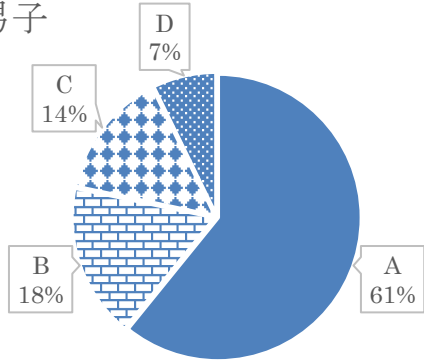
6月の歯と口の健康週間の取り組み

- ☆保健委員会で歯・口の健康標語を考えました。保健室前に作品を掲示してありますので、みなさんぜひ見に来てください！！
- ☆1年生は家庭にて歯垢染め出しテストを行ってもらっています。保護者の方からの感想ありがとうございます。6月3日（月）提出日です。
- ☆5月30日～6月6日の期間、歯みがきカレンダーを実施します。給食後も歯みがきをしてさやかに午後の授業を受けましょう。

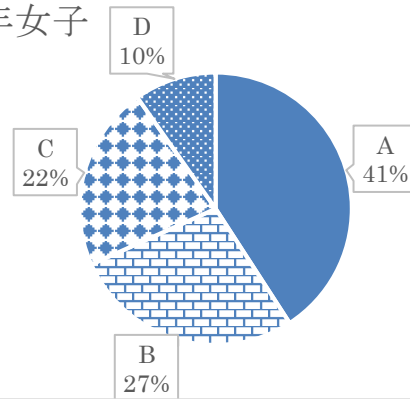
令和元年度 視力検査結果

<学年・男女別> 裸眼+矯正 A~D

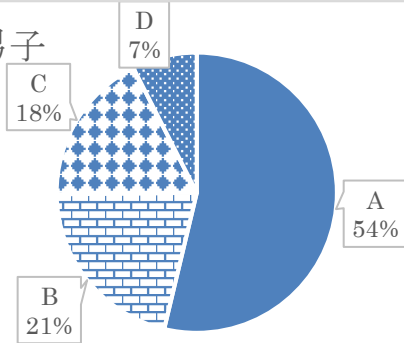
1年男子



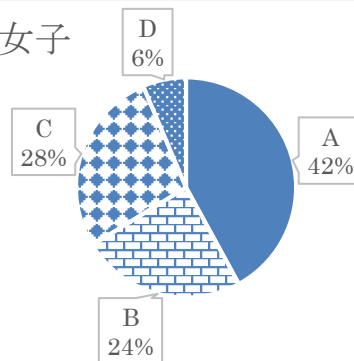
1年女子



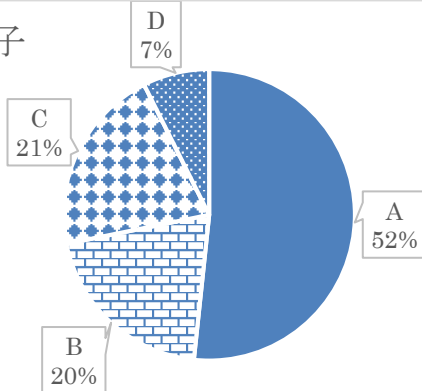
2年男子



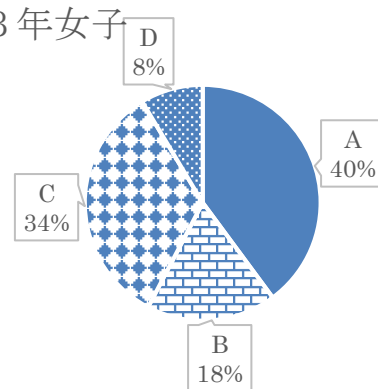
2年女子



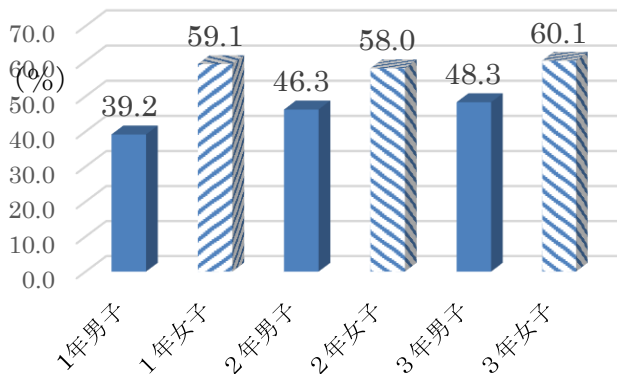
3年男子



3年女子



治療必要者 (裸眼+矯正B~D)



4月に行われた視力検査の結果です。学年が上がるに連れ、治療必要者の人数が増加しています。特に女子に多い傾向が見られます。パソコン、スマホ、姿勢や部屋の照明など生活習慣を見直し視力低下に繋がらないよう、工夫しましょう。「視力検査結果のお知らせ」をもらった人は、早めに眼科医へ受診し、適切な対応をしてください。

5月31日までの治療修了者・・・1年生45名・2年生29名・3年生35名です。

