



平成29年6月1日

新座市立第二中学校長 田村 和昭

養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

あじさいがきれいに咲く季節になりました。これからの季節は、じめじめした暑い日もあれば冷える日もあります。また、天気が変わりやすいこの時期は、最も体調を崩しやすい時期です。睡眠・食事をしっかりとるなど、体調管理に気を付けて元気に乗り切りましょう

今月の保健目標

むし歯の予防と治療をすすめよう



歯と口の健康週間

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。

笑顔で確認！ 歯肉炎

鏡に向かって歯を見せてニッコリ！
歯ぐきの状態を確認してみましょう。歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎は、歯についた歯こう（プラーク）や歯石（歯こうが石灰化して、取れにくくなったもの）が原因で起こります。

●健康な歯肉●

- ・色…薄いピンク色
- ・形…歯と歯の間にきちんと入り込んでいて、三角形に見える
- ・感触…引き締まっていて硬い
- ・歯をみがいたとき…出血しない

●歯肉炎の可能性大●

- ・色…赤っぽい
- ・形…丸みをおびてふくらんでいて、歯と歯の間から出ている
- ・感触…腫れてプヨプヨしている
- ・歯をみがいたとき…ちょっとした刺激でも出血する

☆歯医者さんで定期的なクリーニングを☆

5月11日に歯科健診を行いました。

今回の健診で、むし歯と診断された生徒は、203名、歯肉炎の治療が必要な生徒は233名いました。

学校歯科校医の篠原先生より、定期的に歯科医でクリーニングをしてもらうことが歯の健康を保つため、歯石、歯垢、歯肉炎の予防にも大切であるとお話がありました。その際もこども医療費が使えるようです。定期的に歯医者さんに行きましょう！



また、今回の健診で治療のお知らせをもらった人は、早めに受診してください。むし歯は自然には治りません。自覚症状がなくても受診をし、結果を学校に提出してください。

歯みがきコンクールを開催します！！

今年も5日（月）～9日（金）に給食後の歯みがきコンクールを行います。歯みがきセットを忘れずに持ってきてください。各学年2位までのクラスに賞状とトロフィーを渡します！また、その1週間1日3回食後の歯みがきができたか、カレンダーを付けてもらいますので、みなさん歯みがきを頑張りましょう。



みがきのこしが多いのはこんなところ



歯と歯のすきま



おく歯のみぞ



歯と歯くきの
さかいめ



歯のうら

☆上手な歯磨きのコツ☆

- ① 歯ブラシは鉛筆のように持つ。
- ② 小刻みに動かす。
- ③ なるべく力を入れずに！

歯は、一生使い続けるものです。大人になっても丈夫な歯でいられるように、食べ物を食べた後は、必ず歯みがきをする習慣をつけて、むし歯の予防を心がけましょう。

引き続き実施中！

今月の健康診断

1日(木)	内科・結核・四肢検診 尿検査(2次)	2年生 対象者・1次未提出者
2日(金)	脊柱側弯検診 尿検査(2次)	2年生 対象者・1次未提出者
8日(木)	内科・結核・四肢検診	3年生
15日(木)	内科・結核・四肢検診	1年生



※内科・結核・四肢検診が4月当初にお知らせした日程から変更になっています。



検診や検査が済み次第、その結果をお知らせしています。治療のお知らせをもらった人はできるだけ早めに医療機関を受診してください。また、検診を欠席した人には受診のお願いの用紙を渡していますので、学校医の先生の病院にて受診をし、結果を担任へ提出してください。

生活リズムを大切に

人間は体内に時計を持っていますが、その周期は24時間ちょうどではない人が多いといわれています。体内時計のリズムが崩れると、勉強や運動の効率が下がったり、からだの不調がおきたりします。生活リズムを整えるために、心がけたいポイントを紹介します。

♥朝から活動モードに

- ①朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びてリセット
- ②朝食をとる

◆寝る前はリラックスモードに

- ①入浴でリラックス
- ②寝る前に携帯電話などの画面を見ない



スポーツ障害とは

スポーツ障害とは、同じ運動を繰り返すことで、体の一定の部位(筋肉や骨・腱など)に負担がかかって起こる障害です。「使いすぎ症候群」とも呼ばれています。このスポーツ障害を予防するには、まずはオーバートレーニングを避け、適度な回復時間をとること。そのためには、例えば自分の運動量や強度、運動時間などについてノートに記録するようになると、自分の状態が把握しやすくなって便利です。また、ストレッチをしたり、運動前のウォーミングアップ・運動後のクーリングダウンを十分に行うことも大切です。

