



平成30年6月1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

梅雨の季節になりました。雨の日が多くなるとベタベタするし、外には出られないし、雨は嫌いという人もいると思います。でもちょっと視点を変えると、いろいろなところに落ちる雨の音は、自然がつくるBGMのよう。癒しの時間にするのもいいですね。その分、晴れた日は思いっきり体を動かしましょう。

今月の保健目標

むし歯の予防と治療をすすめよう



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。

歯みがきコンクールを開催します!!!

今年も11日(月)～15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。

1年生は染め出しテストも行います。普段、自分の歯みがきでみがき残している場所がわかるよい機会ですので、家庭でお家の方と一緒に確認してみましょう。



歯科健診の結果は?

歯科健診の結果はどうでしたか?
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか?

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

歯と口の健康習慣



大切な歯を守るために

歯垢を気にしていますか?

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

これって、なんで歯にいいの?

食物繊維が多い



よくかむので、歯の表面をきれいにします



- ・干しいたけ
- ・ごぼう ・レタス
- ・切干大根・きのこ類

噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります



- ・さきいか ・みりん干し
- ・たくあん ・フランスパン

カルシウムが多い



歯の質をよくします

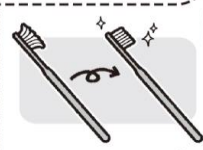


- ・乳製品 ・小魚
- ・大豆 ・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう!
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

じょうずな 歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

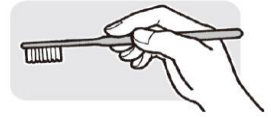
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方



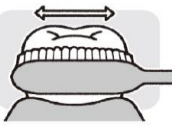
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらい
力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

101
〜
20
回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

熱中症対策をするなら、今から！



夏の暑いときに気をつけたいのが熱中症ですが、5月下旬から急に暑くなる日が増え、真夏でなくとも熱中症の様な症状で保健室に来室する生徒が増えます。本格的に暑くなる前から体を動かし、暑さに慣れることが大切です。今から夏に向けて、体の準備をしていきましょう！！



暑さに強いからだを つくっていこう！



からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！
おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、
しっかり汗をかけるからだ
をつくりましょう。

お風呂は
湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、
設定温度は高めにしましょ
う。



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。