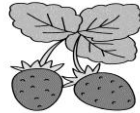


ほけんだより



平成26年 6月2日

六郷中学校 保健室 No.2

6月4日（水）は全校生徒の歯科検診です。

4月から始まった定期健康診断も6月4日（水）の歯科検診で終了です。昨年度の歯科検診ではむし歯もさることながら、歯に歯垢や歯石などの汚れが付着している人が非常に多く、歯科校医の先生から、食後の歯みがきをしっかり行うよう、ご指導をいただきました。心当たりのある人はいませんか？ 今年はきれいな口の中を先生に見ていただけるようにしたいものですね。

こんなところに歯垢が残っていました！！

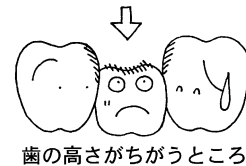
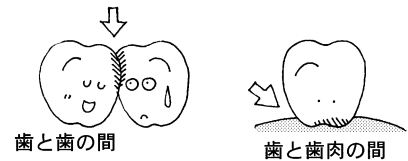
昨年度の検診中にみんなの様子を見ていたところ、右の図にある部分の汚れが目立ちました。

ここは歯垢がつきやすく、みがいてもみがき残しが多くなってしまふところですよ。毎日の歯みがきを短い時間で、さっと済ませてしまっているあなた、とっても危険ですよ。

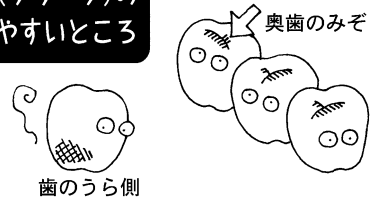
みがき残しが多いと、むし歯だけでなく歯肉も腫れて赤くなったり、ぶよぶよになったりすることがあります。

（保健室に来る人の中には男女を問わず、歯肉が腫れている人がいます。）

昨年度行った「生活習慣チェック」では、1日に1回しか歯をみがかない人や1日の歯みがき回数が0回（！）という人も。歯みがきはしっかり行ってから登校しましょう。



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



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

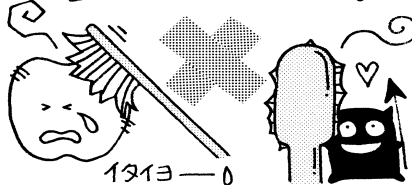
厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは
食後3分以内が効果的！

むし歯がしやすいのは
食後5～20分。



歯ブラシはきれい!?



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。

歯の1本1本を
ていねいにみがこう！

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。

1か所を
10回くらい
みがくといひよ



急に暑くなってきました。熱中症に注意を！

中総体が近づき、今週から部活の時間が長くなります。練習にも熱が入ってきましたね。

これから中総体当日まで、毎日のように練習がある部も多いのではないのでしょうか。

運動量の増加に加えて、気温が急に高くなってきたことや日差しが強くなってきたことで、体力の消耗が大きくなります。また気温の上昇に体がまだ慣れていないことなどが重なり、今の時期は、熱中症になりやすい時期だと言われています。

熱中症は予防が大切です（環境省リーフレットより）

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日たたないと、体温調節がうまくいかないのだそうです。このため急に熱くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時に、体温調節がうまくいかずに熱中症で倒れる人が多くなっているそうです。

中学生は、ある程度自分の生活を自己管理できるようになってくる年代です。早めの水分補給を心がけること、日頃から疲れをため込まないように、帰宅後の時間をだらだらと過ごすのではなく、計画的に過ごして、自分の体をいたわり、疲れをとる工夫をし、本番で実力が発揮できるようにしていきましょう。

水筒を持ってきましょう

先週から全国的に気温が高い状態が続き、熱中症になる危険が高くなっています。

先日学校からもプリントをお渡ししましたが、必要な人は家から水筒を持ってきて水分補給を行ってください。

部活動で持ってくるよう指示があった人は、顧問の先生の指示に従いましょう。

