

ほけんだより 6月号



平成23年6月
我孫子中学校
保健室

天気の良い日が多い5月でしたが、いよいよ雨本番の6月に入りました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。疲れたら早めの休養と、衣服の調節をうまく行って、体調管理を心がけて下さい。市内でインフルエンザも発生しています。37.5℃以上の発熱時は病院で受診するようにお願いします。

6月の健康診断

1日(水) 1年生内科検診 校医：遠藤芳広先生(遠藤クリニック)

9日(木) 2年生歯科検診 校医：磯部一男先生(イルヤ歯科クリニック)

<注意事項>

☆朝食後に必ず歯を磨いてくる

☆検診前にはブクブクうがいをする

☆2年8・9組は検診が給食後になります。歯みがきの用意をお願いします。



「視力検査」「1年生耳鼻科検診」「1・3年生の歯科検診」の結果、所見の見られた人にお知らせをお配りしています。早めに医療機関で受診することをお勧めします。



保健委員会 6月



6月になりました。
もうすぐ梅雨が始まります。

雨にぬれて、風邪をひかないようにして下さい。タオルを持ってきて、しっかりとふきとりましょう。

また、廊下もとでもすべりやすくなると思います。

○ 走ったりして、けがをしないようにして下さい。

○ ☆～☆～☆～☆
先月に募集した、80
20運動の標語を
たくさんの方に協力
していただきました。
ご協力ありがとうございました。
☺ごむいしました。

6月4日～
10日は



近年むし歯が減る一方で増加傾向にあると言われている「**歯肉炎**」。先日の1・3年生の歯科検診でも半数以上の人で歯肉の炎症がみられました。その主な原因は、むし歯と同じく歯の汚れ「**歯垢**」です。

毎日の歯みがきを欠かさず行うことはもちろん、鏡を見ながら磨いたり、デンタルフロスを使ってみるなど、この機会にワンランク上!の歯みがきを工夫してみてください。

保健委員会で8020運動普及標語を募集しました。一部を紹介します。

- | | | | | |
|------|---|-------|---------|-------------|
| 1-2 | : | 堂々と | 歯を見せわらう | 八十歳 |
| 1-2 | : | 残そうよ | 年をとっても | 歯は二十本 (ハタチ) |
| 1-7 | : | 日頃から | 毎日みがいて | 元気な歯 |
| 2-4 | : | 歯が二十 | ニッコリ笑う | 八十歳 |
| 2-6 | : | 歯がキレイ | それがわたしの | 金メダル |
| 2-7 | : | 歯をみがき | 未来の私に | 20本 |
| 3-10 | : | お赤飯 | 奥歯でかみしめ | 米寿の日 |
| 3-10 | : | 笑うとき | 輝く白い歯 | 宝物 |
| 3-10 | : | 未来まで | 残そう輝く | 歯と笑顔 |

ご協力ありがとうございました!

～歯が欠けた!折れた!ぐらつく!…歯の外傷～

転んだり、口を強くぶついたりすると、歯が欠けたり、抜けてしまうことがあります。その場合はまずとれた歯を探し、30分以内に歯科へ持って行くと治せることがあります。



<ポイント>

- ① とれた歯が汚れているときは、こすらないようにして、水道水で洗います(30秒以内)。
- ② 乾かないよう牛乳に入れて、30分以内に歯科へ持って行きましょう。
- ③ ティッシュなどで包んで持ち運ぶと歯の周りの膜が傷ついて戻せなくなるので気をつけましょう。

～あごが鳴る、口が大きく開かない、あごが痛む…顎関節症～

特に20～30代の女性に増えていると言われていますが、子どもにも見られます。原因は次のような生活習慣にあると考えられています。自分の癖を見直してみましょう。

- ① 「くいしばり」「歯ぎしり」「歯をカチカチならす」など
- ② 左右どちらか一方でばかりで噛むくせがある
- ③ うつ伏せ寝、頬杖をつく癖、あごの下に電話をはさむ、猫背の姿勢など