



ほけんだより

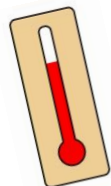
6月

©少年写真新聞社2019

令和元年6月4日 第3号
春日部市立大増中学校 保健室

6月に入り、梅雨の季節を迎えています。体育祭が終わり、病気ではないけれど、何となく疲れていそう、だるそうな様子の生徒が多いと感じます。ご飯をおいしく食べていますか？よく眠れていますか？食欲と睡眠は、あなた自身の健康を図るバロメーターです。

セルフチェックをしてみましょう。



熱中症について



熱中症の応急手当



首のまわり、脇の下、太もものつけねなどを冷やす

足を高くする

暑い日の運動上手にとろく



もうすぐプールが始まります

安全で充実したプール学習にしよう



病気けがのある人は主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を充分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動をしっかりとやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



今月の保健目標

「むし歯や歯肉炎を予防しよう」

歯みがきコンクール開催



今月は、歯と口の健康週間があります。そこで、6月10日～6月14日の5日間、保健委員会で「歯みがきコンクール」を実施します。各クラス、給食後に歯みがきをしている人の人数調査を行い、各学年1位のクラスに賞状を送ります。この機会に「食べたらみがく」という習慣を身に付けましょう。

あなたはきちんとみがけてる？

6月4日～6月10日

歯と口の健康週間

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」いないとも言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯がでやすいのは食後5～20分。

食べたらずくみがく

学校でもみがこうね。

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か所も10回くらいみがくといふ

大增中学校

歯のデータ

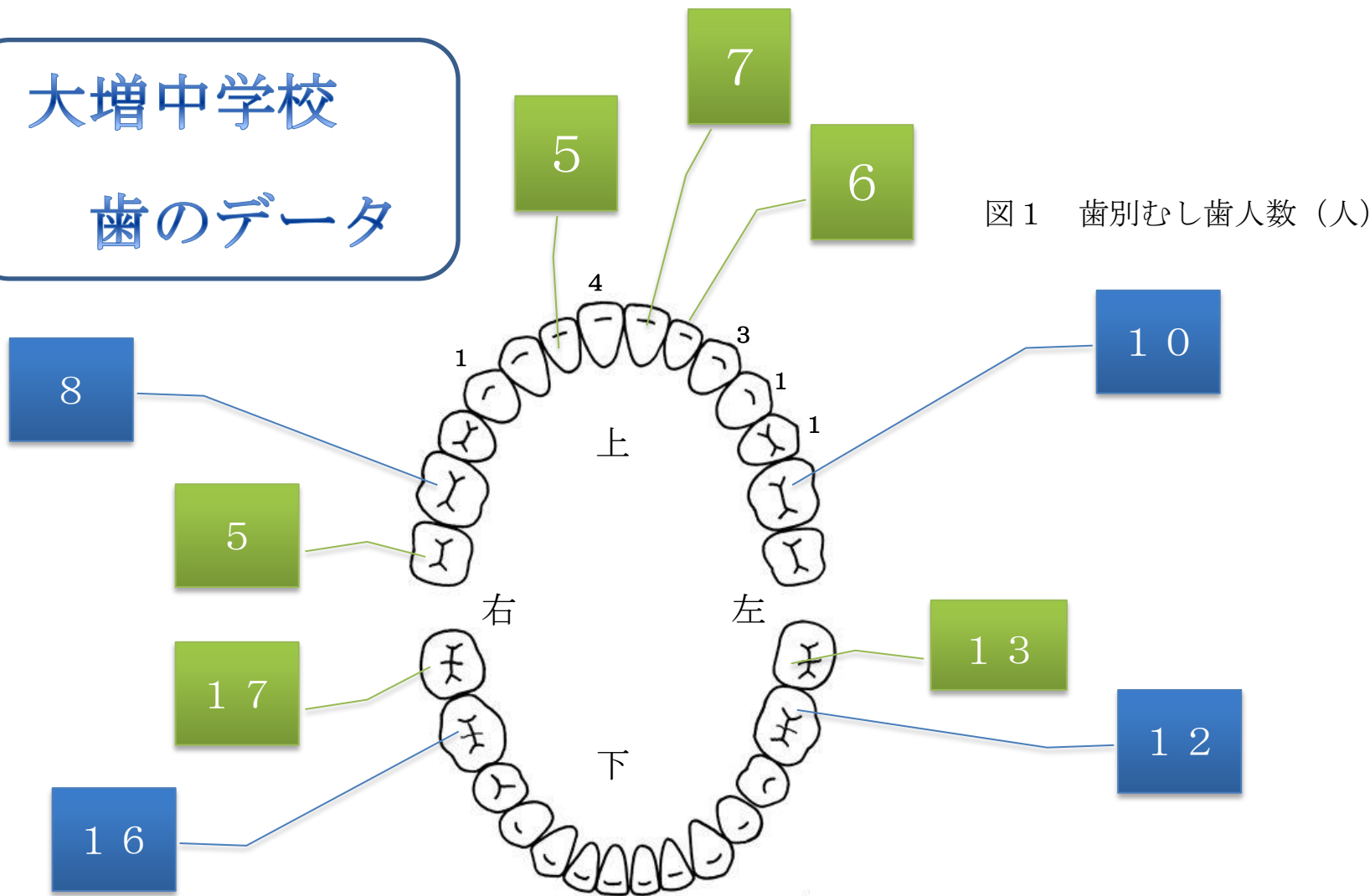


図1 歯別むし歯人数（人）

表1 大增中生の歯肉炎の人数と割合

学年	1	2	3	全体
受検者	99 人	86 人	107 人	292 人
要観察者	26 人	16 人	20 人	62 人
	26.3 %	18.6 %	18.7 %	21.2 %
要精検者	1 人	2 人	11 人	14 人
	1.0 %	2.3 %	10.3 %	4.8 %

歯別むし歯人数

昨年よりむし歯がある人の人数がとも増えました。むし歯は、歯みがきがしにくい奥歯や上の歯にできている傾向があります。また、歯並びが悪い人が増え、歯の磨きにくさが生じているようです。鏡をみながら歯に歯ブラシが当たっているかを確認しながら歯磨きをしましょう。

歯肉炎の割合

各学年約2～3割が歯肉炎になっている人がいます。中3になると歯医者さんにみていただいた方が良いと思われる生徒が1割みられます。

歯肉炎は歯みがきによってある程度は、治療ができます。歯みがきをして、健康な歯茎を取り戻しましょう。