



# ほけんだより 6月号

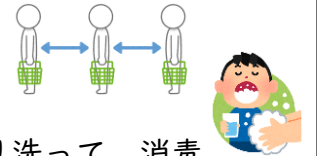
益子町立益子中学校  
保健室  
R5年6月1日発行

1年生にとっては初めてのスポーツ大会、3年生は最後のスポーツ大会が無事に終わりましたね。思い出に残る行事になりましたか？

1学期はイベントが盛りだくさんですね。これから、部活動では総体もあります。また、校外学習、宿泊学習、修学旅行も控えています。体調を整えて、準備万端で楽しく過ごしてくださいね。

## 感染症予防は引き続き行います！

- ★三密を避ける・・・密接、密集、密閉を避け、人と人との距離を保つ。
- ★換気をする・・・換気ができない場所ではマスクを着用する。
- ★手洗い、うがいをする・・・手洗いは、石けんをつけて30秒間しっかり洗って、消毒外から帰ったあとは、うがいもする。



## マスクの着用について

- ★マスクの着用は個人の判断に任されるようになりました。
- ★気温、湿度、暑さ指数が高い日には、熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、マスクを外すようお願いいたします。
- ★マスクの着用についての判断は、家族で話し合っておいてください。



### 【保護者の方へ】

- ★新型コロナウイルス感染症が第5類に引き下げられ、出席停止の考え方も変わりました。風邪症状（発熱、喉の痛み、咳等）での欠席は、病欠扱いになります。しかし、これまでと同様に、普段と異なる症状がある場合は、無理をせず自宅で休養するよう、お願いいたします。
- ★新型コロナウイルス感染症に罹患した場合の出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」が基準となります。ご不明な点がございましたら、学校（武井）までご連絡ください。



## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

益子中では、6月5日(月)～9日(金)を「歯磨き強化週間」とし、給食後の歯磨きの様子を確認します。歯ブラシとコップを準備し、しっかりブラッシングをしてください。



### ★治療勧告について

歯科検診につきましては、生徒すべてに結果を配付いたします。内科検診については、所見のあった生徒にのみ配付しています。また、視力検査の結果についても、両眼で「B」以下だった生徒にのみ受診勧告を配付しています。早めの受診をお願いいたします。

# 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



## 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢 (歯周病菌を含む細菌のかたまり) がたまるこ

とが原因です。  
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

## 歯周病セルフチェック

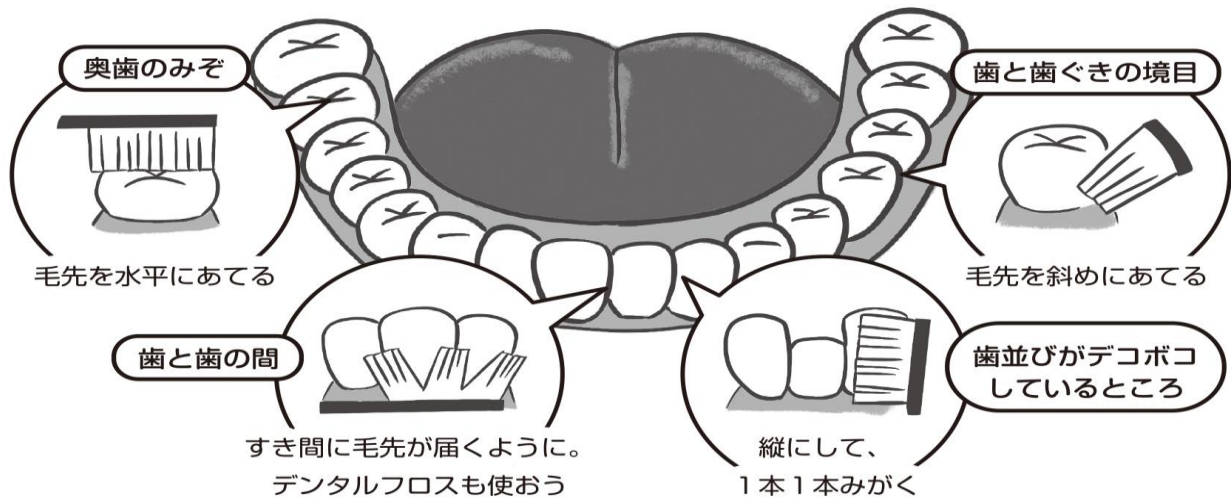
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

## ▲ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



5月に実施した、歯科検診結果を後日配付します。専門医受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。歯は、全身の健康に影響しますので、痛みがなくても受診してください。

