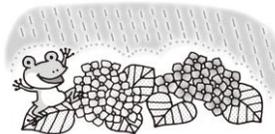




令和5年6月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

梅雨の花といえば、アジサイを思い浮かべる人も多いと思います。アジサイは英語で「Hydrangea (ハイドラジア)」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。おおぐろ中の花壇にもたくさん花を咲かせています。場所によって色や形が違うことに注目して見てみてください。



マスクを外して！熱中症予防！！

個人の判断に委ねられているマスクの着用ですが、暑い日が増えてくるこの季節、熱中症が心配です。校内をみていると、着用している人が多数みられます。運動をするときは、屋内外、運動の種類に関わらず、積極的にマスクを外して、熱中症を予防しましょう。

大丈夫？ そのひと言で救える命がある

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？ 水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくりましょう。

健歯代表生徒が決まりました！

6月1日（木）に歯科検診が行われ、3年生から男女1名ずつ「健歯代表生徒」が決定しました。健歯代表生徒とは、むし歯がないことはもちろん、歯肉の状態がよく、歯並びもきれいな生徒が選ばれます。



おめでとうございます！
3-2 立川さん 3-2 志水さん



小さいころからの積み重ねがあってこそその受賞です。これからもきれいな歯を守ってってくださいね。おめでとうございます！



6月には「歯と口の健康週間」があります。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

“歯周病”歯をなくす原因第1位！

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯茎の境目に歯垢がたまるのが原因です。10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時には、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では、「サイレントディゼイズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯周病セルフチェック

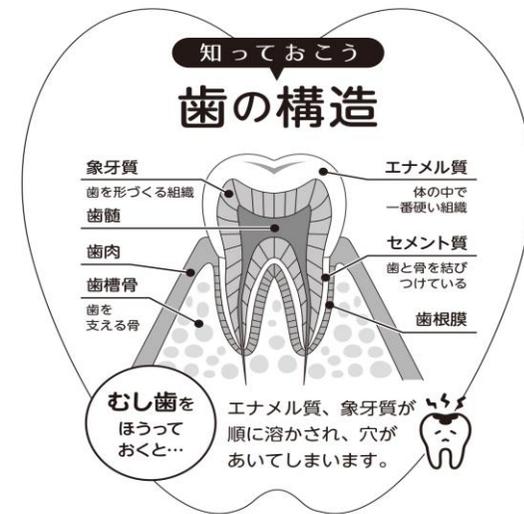
- ✓歯ぐきが赤くはれている
- ✓歯を磨いたときに、歯ぐきから血が出る
- ✓歯ぐきが痛かったり、むずがゆかったりする
- ✓歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ✓かたい食べ物がかみにくい
- ✓歯がグラグラしている
- ✓朝起きた時に、口の中がネバネバしている
- ✓口臭がある

当てはまる項目が多い人は、歯周病の危険性大！歯医者さんを受診し、診てもらいましょう。歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯科医院で定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！

保護者の方へ 健康診断結果を配付しています

定期健康診断の結果を随時、配付しています。（現在、耳鼻科・眼科・女子運動器検診結果を配付済み）所見があった場合のみ配付し、異常なしの場合は配付していませんので、ご承知おきください。保護者の方のご都合や、生徒の部活や習い事などで、お時間のない中だとは思いますが、早めの受診をお願いいたします。

また、今月21日（水）尿検査二次（該当者のみ）、29日（木）男子内科検診を控えています。



予防歯科に注目！

歯科医院に行くのは、むし歯や、歯の痛みがあるとき…という人が多いのではないのでしょうか。近年、日本でも注目されているのが、「予防歯科」です。予防歯科とは、むし歯になってからの治療ではなく、“なる前”の予防を大切にすることです。定期的に歯科医院でのプロケア、歯科医院での指導を基にした毎日のセルフケアを実践し、予防歯科に努めましょう。

