

# ほけんごより



2017年6月6日

小川南中学校

保健室発行

吹く風はさわやかですが太陽に日差しを浴びると暑さを感じます。近々梅雨の時期に入り、じめじめとしたうっとおしい季節になりますね。雨がふっても気持ちを切り替えて、カラッとさわやかに過ごしていきましょう。

今月の下旬には総体が予定されています。どの部活動も放課後の練習や休みの日の練習などに熱が入ってきています。けがをしないよう準備運動をしっかり行い、体調に合わせて練習をすすめてください。総体の当日、チームの力を一つにして最高の戦いができることを期待しています。どの部活動も頑張ってください!



## 6月の保健行事

16日(金) **尿検査最終日**

最終日ですので該当者は全員提出してください。

28日(水) **心臓二次検査**

対象者には連絡します。保護者同伴で石岡医師会病院へ行き、二次検査を受けていただきます。

## 6月の保健安全目標

- ・歯の健康を考えよう
- ・食中毒を防ごう
- ・安全な学校生活を考えよう

## 歯垢の染め出し・歯みがき教室を実施します。

6月4～10日は  
歯と口の健康週間です

6月は「歯と口の健康週間」です。日頃の歯みがきのしかたを見直す機会にしましょう。

実施日	2日(金) …3の1	6日(火) …3の2
	9日(金) …3の3	13日(火) …2の1
	15日(木) …2の2	16日(金) …2の3
	20日(火) …1の1	27日(火) …1の2
	28日(水) …1の3	

場 所 各教室にて

○歯ブラシは定期的に新しいものに交換しましょう。



## 毎日の歯みがきをパワーアップ!

「クセなんてないよ」と思っている、自分では気づかないクセが7つはあるといいます。実はそのクセ、歯みがきのほうにも。利き手や歯並びの違いで「みがきやすいところ」と「みがきにくいところ」があるため、ついつい「みがきやすいところ」ばかりみがいてしまうのです。「みがきクセ」を直すには「意識」すること!鏡を見てみがく。みがく順番を決めて一本一本みがく。ちょっと「意識」するだけでいつもの歯みがきも大幅にパワーアップ。



歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい?時間をかけて、上手に磨いているかどうかで歯垢の除去率は違います。さらに歯ブラシの違いも除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいてもなんだか損した気分ですよね。歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみ出していたら交換のサイン。約1ヶ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら力の入れすぎです。鉛筆の持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが正解です。



一生懸命みがいていても、歯垢はなかなか取れない。

## 健康診断の結果、精密検査の必要な人は 早めに受診しましょう。

内科検診や歯科検診が終わり、精密検査の必要な人には結果を随時お知らせしています。是非検査の必要な人は早めに受診するようにしてください。現在、視力の精密検査を受けた人の結果が学校に少しずつ届いています。黒板の字が見えにくいととても不便です。スポーツするときも同様だと思います。是非、専門医の指示を受け、メガネが必要な人はメガネをかけて生活しましょう。

また先日、歯科検診の結果を全員にお知らせしました。むし歯が1本もなくきれいな人は56%、治療済みの人は25%で全体の81%を占めています。そして現在むし歯のある人は全体の19%です。19%に該当する人は是非早めに治療しましょう。中にはむし歯があるのに、前年度より治療せずにそのままにしている人や、昨年よりむし歯が増えている人もいます。今年度は是非全員が治療を完全に終了できるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願い致します。

受診のおすすめ、



届いたら...?

### 歯科検診の結果

むし歯のない人	150人
むし歯のある人	51人
治療が終わった人	67人

### 食中毒予防の3原則

#### ① 清潔

一番大切なのは手洗い



#### ② 保存

ただし冷蔵庫をあまり過信しない  
食べない料理は冷蔵庫へ



#### ③ 加熱

75℃(中心部の温度)で  
1分以上の加熱



### 全身を支える基礎 歯肉を大切に



以前は歯の病気といえばむし歯といわれるほどむし歯が多く、その予防が重要かつ切実な課題でした。その後、みなさんの努力によりむし歯の数は全国的に大きく減少傾向にあります。本校でも同じです。そして近年、子どもの歯と口のあらたな問題としてあげられているのが歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気として考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢(プラーク)や歯についた歯石です。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割を持つ歯肉も合わせてしっかりケアすることが大切なのです。歯周病は進行すると脳や血管、心臓などの様々な病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える基礎としての役割も是非覚えておいてください。



### じはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に...

#### ⊕ 冷蔵庫の詰めすぎ

詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。



#### ⊕ 室温での解凍

室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。

#### ⊕ 冷凍・解凍をくり返す

冷凍しても菌は死にませぬ。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。



食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか?