

ほけんだより 6月号

令和 7年 6月 2日
船橋市立古和釜中学校 保健室

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間。ですから、食べたらずきに歯みがきすることが大切なのです。歯周病を予防するためにも、ていねいな歯みがきを心がけ、むし歯がある人は早めに治療を始めましょう。

【6月の保健目標】

口腔衛生の状態を確認しよう 梅雨時の健康に気を付けよう



保護者の皆様へ

☆5月で健康診断がおおむね終了いたしました。健診の結果は6月下旬頃に配付予定です。疾病の疑いがある場合は、早めに受診をお願いします。
また、受診後は、「受診結果報告」を担任へご提出をお願いします。
(視力・歯科：全員に結果配付、それ以外は該当者のみ結果配付。)
☆1年生に【耳鼻咽喉科保健調査票】を配付します。記入後、担任へ提出をお願いします。 提出メ切：6月5日(木)

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

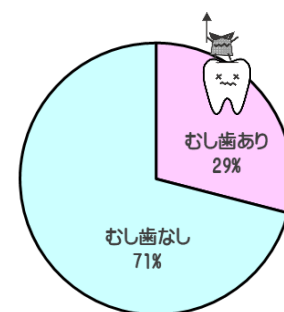


歯科検診の結果から・・・

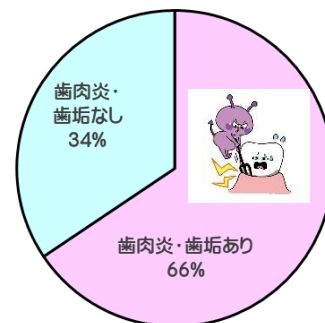
古和釜中学校で、「むし歯あり」の人は、29%でした。
全校のむし歯の本数の合計・・・ **179本** でした。
むし歯があった人は、早めに受診をしましょう。

「歯肉炎・歯垢あり」の人は、66%でした。学校医(歯科医)の森山先生によると、歯みがきはしていても、上手にみがけていないことが原因だとおっしゃっていました。
歯みがきのポイントに気をつけて毎食後、歯みがきを行いましょう！

むし歯の有無



歯肉炎・歯垢の有無



毛先が乱れたら、
歯ブラシの交換を！



歯スラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で！



歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

頭痛を起こしやすい人は、
自宅から薬を持参してき
ても可。
(友達にあげるのは不可)

梅雨の安全・けが防止 ～傘の使い方について～

雨が降っているとき、みなさんは傘を正しく使っていますか？梅雨どきは例年、雨が多く足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が発生しやすい時期ですが、その他にも、傘の扱い方が悪いことでけがやトラブルが増えることも考慮しなければなりません。外で振り回したり(差している・差していないにかかわらず)、視界をふさぐように顔の前で差したりしないように気をつけたいものです。

また、風が強い中での傘の使用は、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天候等の状況を見て、レインコートとうまく使い分けてけが防止に努めてください。

WARNING !

傘を差しながらの自転車運転は禁止されています。片手運転で姿勢が不安定になりやすく、転倒、車や歩行者との衝突など大きな事故につながるおそれが増し、とても危険です！



ちゃんと歯みがき はできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。

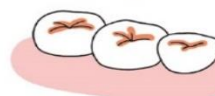
歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



歯の裏側



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！