



保健だより 6月



鹿嶋市立平井中学校 令和元年6月13日発行 No.3



保健目標：梅雨時の衛生に気を付けよう・う歯の予防と早期治療に努めよう
安全目標：けがを防ごう

↑梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目↑

梅雨に入り、湿度が高く蒸し暑いな…と感じる日もあれば、『梅雨寒』という言葉があるように、曇りや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。梅雨の時期は、こういった「温度」と「湿度」との付き合い方で、体調にも影響が変わります。また、梅雨の晴れ間に気温や湿度が急に上がったときは、熱中症などが特に起こりやすくなります。こまめに水分をとるなどの対策もお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つためにこの時期も欠かせませんよ！



歯科検診が終わりました！



学校歯科医 石津先生からのコメント

年々、全国的にもむし歯のある中学生は減ってきています。平井中生も、むし歯の無い生徒は全体で**76.3%**でした。歯磨きの習慣は身につけているようですが、一方で気になるのは「**歯並びの良くない生徒**」や歯垢・歯肉の状態があまりよくない「**歯周炎予備軍の生徒**」が少しずつ増えていることです。

これらは、正しい歯磨きと、定期検診でいくらかでも改善ができます！歯科検診をきっかけに、自分の歯の健康ともう一度向き合ってみましょう！



歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



よくかんで食べよう

【よくかむ効果】

消化がよくなる



さまざまな病気を予防する(むし歯、肥満症、がんなど)



脳が発達、活性化する



味がよくわかり、発音もはっきりする



【よくかむための工夫】

1回口にに入れる量を少なくする



味わいながらかむようにする



水や汁などで流しこまないようにする



健康診断も今後に活かそう

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療(受診)のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください(※受診の結果『異常なし』となることもあります)。健康診断は「受けたら終わり」ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。

