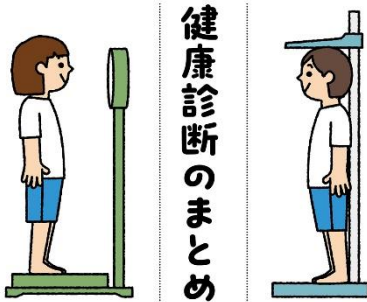


ほけんだより 6月

石神井西中学校
保健室
6月10日発行

まもなく梅雨入りを迎えそうな、安定しない天気が続いています。西中では低気圧にともなう頭痛や、お腹をこわしてしまう生徒が増えています。

たださえ体調を崩しやすい梅雨のシーズン。これから期末テストもひかえている時期ですから、体調不良に負けない気力と体力を蓄えておきたいですね。適度な睡眠時間を確保し、3食しっかり食事を摂ることで体力は保たれます。テスト勉強で睡眠時間を削ったり、朝食抜きをしてしまうこともあるかもしれませんが、万全な状態で試験を受けられるように、生活を見直しましょう。



さて、今年度の定期健康診断が全て終了いたしました。聴力検査以外で治療が必要な生徒にはお知らせを渡しています。また、当日欠席の生徒にもお知らせを渡していますので、保護者の方は下記の表でご確認くださいようお願いいたします。

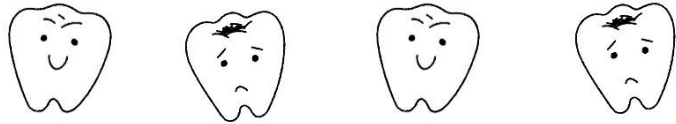
検診の欠席者は、6月末日までに健康診断を学校医の医院で受診してください。

○健康診断実施状況

検診	お知らせ
身体計測 視力・聴力	<ul style="list-style-type: none"> 視力がB以下の生徒にお知らせを配布しました。 身長と体重のバランスで、今後必要な生徒には保護者向けに講演会をご案内予定です。さらに、必要な生徒には生活習慣病検査をご案内予定です。 聴力検査のお知らせは準備中です。
眼科検診	眼科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。
腎臓検診	2次検査・3次検査のご案内を随時配布しています。 専門医受診の必要があるという結果の生徒は、お早めにご受診ください。
耳鼻科検診	耳鼻科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。
内科検診	<ul style="list-style-type: none"> 内科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。 脊柱側弯検査が必要な生徒にご案内を配布しました。
心臓検診	2次検査のご案内を必要な生徒に配布しました。
歯科検診	歯科・口腔疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。 (歯科は予約制の医院が多いため、受診の際は必ず医院にお電話の上ご受診ください)



6は「む」、4は「し」と読むことから、毎年6月4日は「虫歯予防デー」とされてきました。また、6月4日～10日までの期間を「歯と口の健康週間」と呼ぶようになっています。



西中の歯科検診では、学校歯科医の先生から、「虫歯の生徒がとても少ないですね」というお褒めの言葉をいただきました。その一方で、虫歯はなくても歯茎が腫れている生徒や、歯の磨き残しを指摘される場面もありました。

中学生は、自分自身でのブラッシング習慣が身についている生徒がほとんどだと思います。しかし、ただ単に磨いているだけでは歯垢を落とし切れていない可能性があります。ブラッシングは毎日のことなので、自分のやり方が固定されたり、自分のクセがつきやすく、毎回同じ箇所を磨き残してしまう危険があります。そんな危険を回避するためには、歯科医院で定期的にプロのブラッシング指導やケアを受けると良いでしょう。歯が痛くなってから病院に行くのではなく、予防のために利用します。若いうちからセルフケアとプロケアをミックスさせて、高齢になっても自分の歯で噛めるような人になれる可能性を高めていきましょう。

おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねにみがくようにしてくださいね。

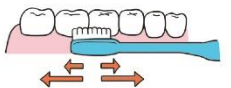


しっかり見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?

- 歯ブラシをこぎざみに動かす
- 歯ブラシを大きく動かす

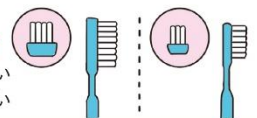


Q2 みがくときの力の強さは?

- できる限り力強く
- 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 大きめのものを選ぶとよい
- 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 毛先が開いてきたとき
- 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)