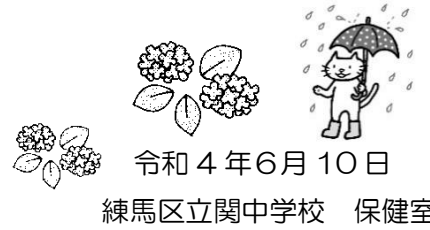


# ほげんだより



令和4年6月10日  
練馬区立関中学校 保健室

曇や雨の日が多くなり、梅雨らしい季節になりました。この時期は湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすい時です。シャツの下に肌着を着るなど、衣服で調節するようにしましょう。

学校では、運動会、修学旅行と、大きな行事が終わり、いよいよ期末考査が近づいてきました。期末考査に向けて夜遅くまで勉強する人が多いと思いますが、睡眠不足は体調不良を引き起こす原因の一つです。試験当日、万全の体調で臨めるように、計画的に学習を進めましょう。



## 6月4日～10日は歯の健康週間

### 歯と口の健康について考えよう!



### ★令和4年度 春の歯科健診の結果★

\*令和4年6月9日現在 (単位:人)

| 学年    | 検査人数 | むし歯のある人 | 要観察歯のある人 | 歯肉炎のある人 | 歯垢・歯石の付着 | 歯並び・かみ合わせの異常 | 受診をすすめた人 |
|-------|------|---------|----------|---------|----------|--------------|----------|
| 1年生   | 175  | 30      | 45       | 21      | 21       | 17           | 73       |
| 2年生   | 144  | 34      | 29       | 21      | 22       | 23           | 62       |
| 3年生   | 145  | 23      | 23       | 6       | 5        | 13           | 49       |
| 全学年合計 | 464  | 87      | 97       | 48      | 48       | 53           | 184      |

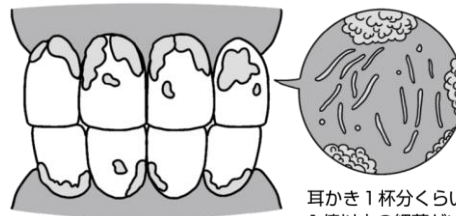
春の歯科健診の結果、歯科受診を勧めた人は全校で184人でした。むし歯はそのままにしても自然に治ることはありませんので、必ず受診しましょう。歯肉炎、歯垢・歯石の付着、要観察歯(むし歯になりそうな歯)、注意を要する乳歯(永久歯の歯並びに影響を与える乳歯)などがある人も、早めに受診するようにしてください。今回、受診を勧められた人も、勧められなかった人も、学校の健診だけでなく、年に1度は歯科医院に受診することをお勧めします。

なお、歯並び・かみ合わせについては、矯正中や経過観察中の人にもお知らせを渡している場合があります。経過観察と言われている場合は、セカンドオピニオンとして別の歯科医院で見ていただくこともお勧めです。

一生使う大切な歯。歯と口の健康は全身の健康へも影響があります。今のうちからしっかりケアしていきましょう。

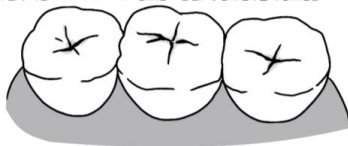
### 歯垢ってなに?

歯に付いた、みがき残しに口の中の細菌がすみつき、繁殖したものです。歯垢1ミリグラムに1億以上の細菌がいる「細菌の塊」なので、放っておくとむし歯や歯肉炎を引き起こします。



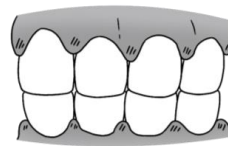
耳かき1杯分くらいに、1億以上の細菌がいる!

#### 初期のむし歯(要観察歯)CO



ミュータンス菌が作る酸が原因で、歯が白く濁って見えたり、ざらざらした感じがあったり、溝に色がついたりした状態。放っておくと穴があき、むし歯になる可能性がある。

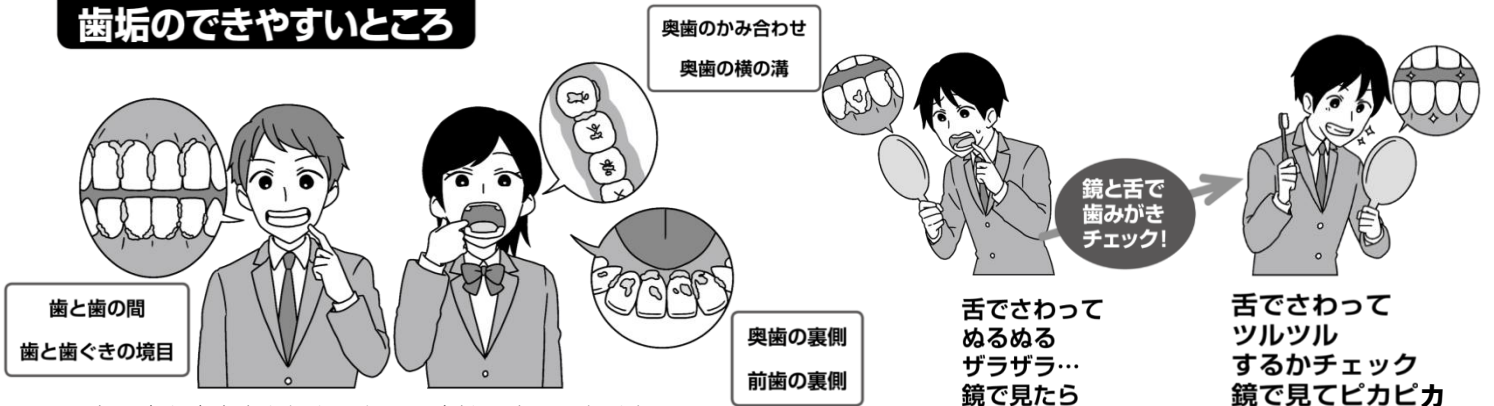
#### 初期の歯肉炎(歯周疾患要観察歯)GO



みがき残しがあり、歯ぐきに軽い炎症が見られる状態。部分的に腫れて赤くなっていたり、みがいた刺激で出血することもある。放っておくと歯肉炎や歯周病になる可能性がある。

むし歯や歯肉炎を予防するには、歯垢のできやすいところをしっかりとみがいて、歯垢を取り除くことが大切です。

# 歯垢のできやすいところ



舌でさわって  
ぬるぬる  
ザラザラ...  
鏡で見たら  
みがき残しが...

舌でさわって  
ツルツル  
するかチェック  
鏡で見てピカピカ

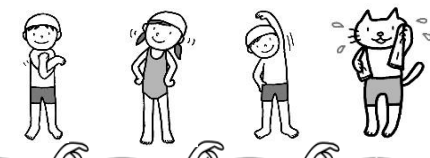
むし歯も歯肉炎も何もしないで自然に治ることはありませんが、初期の段階のうちに、丁寧な歯みがきをすることで元に戻すことができます。

むし歯や歯周病予防のために、給食後の歯みがきもお勧めです。  
歯ブラシを学校に持参する場合は、自己管理をしっかりとってくださいね。



むし歯や歯周病を予防するために大切なポイントは、  
『①よくかんで食べること ②歯みがきをていねいにすること  
③年に1度は歯医者さんでチェックしてもらうこと』です。

# もうすぐ水泳授業が始まります！



以下の事に気をつけて、  
安全で充実した学習にしよう！

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>病気が気になる人は主治医に相談しよう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>        | <p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>      | <p><b>睡眠を十分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> |
| <p><b>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> | <p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> | <p><b>準備運動をしっかりとやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>                    |

**\*\*お願い\*\***

- ・体調の悪いときに水泳をすると、軽い症状も重くなり、疲れも激しくなります。また、睡眠不足や朝食を食べていない場合、体調が悪くなってしまう可能性があります。事故防止のためにも、検温だけでなく、入念な健康観察も行いましょう。
- ・授業を見学する場合は、保護者に生徒手帳に見学する旨を記入してもらってください。
- ・**眼科・耳鼻科・内科の健康診断を欠席した人で、学校医の医院での健診を済ませていない人は、水泳授業が始まる前に受診してください。**
- ・体調のことで心配がありましたら、保健室にご連絡ください。

## \*健康診断の結果について\*

学校では健康診断の結果、病気等の疑いのある人にお知らせをしています。お知らせを受け取りましたら、受診することをお勧めします。なお、視力検査では、裸眼視力または矯正視力（メガネやコンタクト使用）で、視力がB以下の人に受診の勧めを配布しています。Bの人は日常生活で特に差し支えないと感じる人が多いと思いますが、定期受診の目安としていただければと思います。受診が済んだら、受診報告書を担任または保健室に提出してください。

また、定期健康診断終了後、準備が整い次第『定期健康診断の記録』を全員に配布します。受け取りましたら、必ず保護者の人と一緒に見て、自分自身の健康について振り返ってみましょう。