

え が お



深谷市立深谷中学校 保健室 H27.6.9. NO.4 6月号



昨日、梅雨入りしました。雨の日が続いて空がどんよりしていると、気分まで沈んでしまったり、頭痛や腹痛をおこし体調も悪くなりやすいですね。

しかし、雨は空気をキレイにし、植物に元気を与えます。季節を感じながら雨の日の過ごし方を考え、けがをしないように十分に気をつけながら、上手にストレスを発散させましょう。また、梅雨の晴れ間に急激に気温が上がる場合があります。服装を工夫して、体調を整えましょう。



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも役立っています。

深谷中学校では、今月「歯の標語」や「歯垢チェック」など様々な歯科保健活動に取り組みます。6月22日～30日は「歯みがき強化週間」として歯みがきチェックを行います。歯ブラシを忘れずに持ってきてください。

4月の歯科健診後、歯科医から指示があった生徒へ「お知らせ」を配布しました。特に歯科医院に行く必要がない生徒は、確認印を押印の上学校に提出してください。むし歯の治療や歯石・歯垢の処置が必要な人は、早めに受診をしてください。なお、治療が完了しましたら、学校の方へ提出をお願いします。

★ ★ ★ ★ ★ 歯科健診の結果 ★ ★ ★ ★ ★

むし歯のあった生徒
1年 7人
2年 19人
3年 36人

すぐに治療しよう！



歯列や咬み合わせに異常があった生徒
全校延べ人数 **95人**



歯科医院での相談をおすすめします！

歯垢の付着 歯肉の異常があった生徒
全校延べ人数 **58人**

歯みがきの仕方を見直そう！



は ひみこの歯がいーぜ

① 肥満予防



② 味覚の発達



③ 言葉の発音がはっきりと



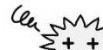
④ 脳の発達・活性化



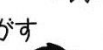
⑤ 歯の病気の予防



⑥ ガンの予防



⑦ 胃腸の働きをうながす



⑧ 全身の体力向上



ジメジメ・ムシムシしてくると心配になってくるのは食中毒です。食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品などを食べ、腹痛や下痢などの健康被害が起こることです。食中毒を予防するには以下の『食中毒予防三原則』をしっかりと守ることが大切です。

○その1 菌をつけない

調理をする時や食事をする前には、石鹸でよく手を洗う。調理器具はよく洗い、いつも清潔な状態で使用する。

○その2 菌を増やさない

調理したものは、なるべく早く食べ、残さないようにする。残ったものを室温で長時間放置しない。

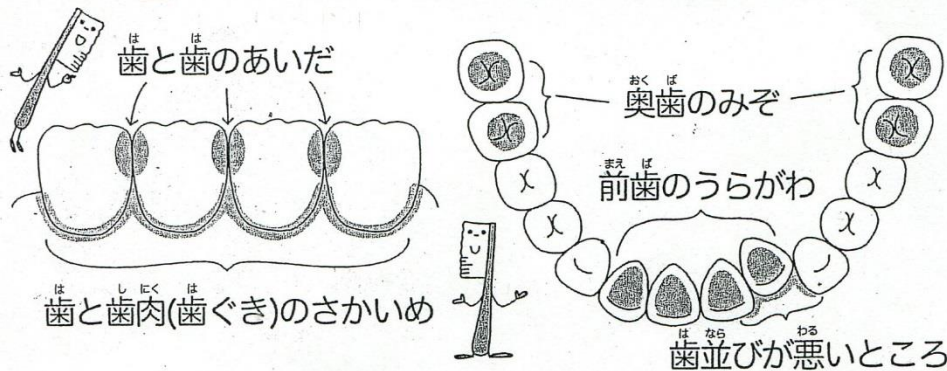
○その3 菌をやっつける

食材は中心部まで十分に火を通すようにする。
*目安は75℃で1分以上加熱処理すること

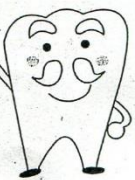
きちんと噛むことも
歯の健康に大切なことです！

保健委員会だより 6月

歯をすみずみまでみがこう？



しっかり
みがこう？



食べた後に、しっかりとみがかなか
ったり、またみがき残しなどがあ
ると歯肉炎や、むし歯にもなり
やすくなります。

むし歯にならないように気をつけよう？

雨の日のすし方

梅雨になると雨も多くなつて、
傘をさすことが多くなると思います。
でも、傘をさして自転車に乗ると、
事故などがあつてとても危ないから
カッパなどを着ましょう。



また、携帯をいじり
ながらの自転車の
運転もやめましょう。

保健委員会担当2年4組大野