

保健だより

南河原中 保健室

No.3

2023. 6. 1

梅雨の時期が近づき、湿度の高い日が増えてきました。3日(土)の体育祭では、それぞれの団が最高の力を発揮できるよう、仲間と本気で楽しむ時間にしてください。

3年生の修学旅行、その後は期末テストと大きな行事が続きます。日頃の準備が大切です。睡眠時間をしっかり確保して、疲れを残さないようにしましょう。

ジメジメ・どんよりでも



「いいね」を見つけよう



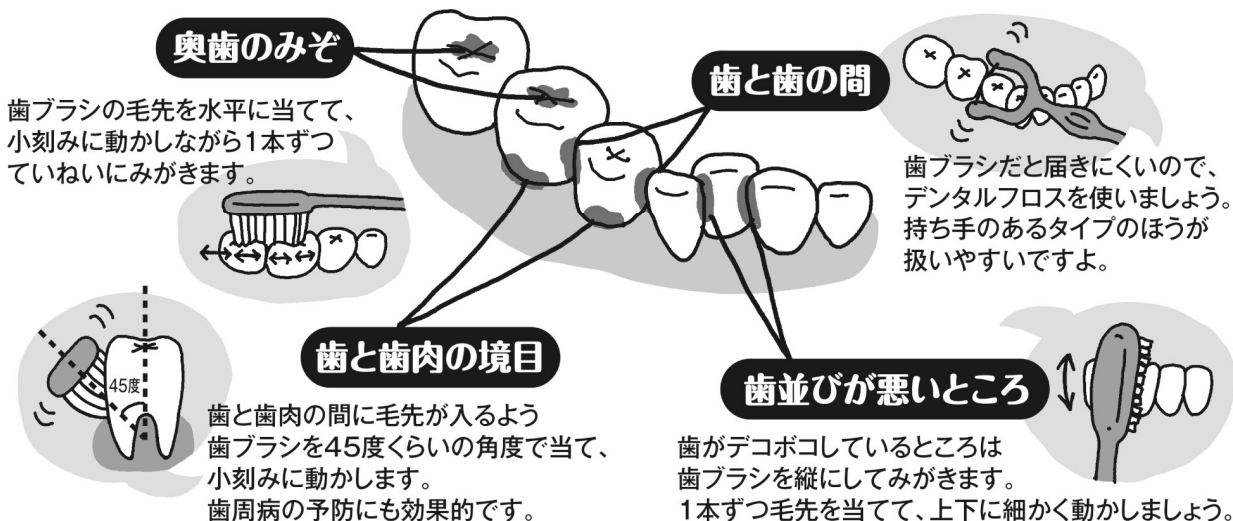
6月4日～10日 歯・口の健康週間

学校で実施する歯科健診では、むし歯(乳歯・永久歯)、CO(要観察歯)、要注意乳歯、歯肉炎・歯垢・歯石の付着、歯列・咬合・顎関節の異常がみられる場合に、医療機関への受診を勧めています。

4・5月の歯科健診では、歯垢の付着・軽度の歯肉炎・歯石のある生徒が全体の約60%となりました。日頃、歯みがきをしていても「みがけていない」状態であるようです。

症状がないような軽度のうちなら、数回の通院で終了し、その後は歯の健康を維持することができます。よりよいケアの方法も専門家から教えてもらえるので、自分の財産にもなります。「部活で時間がない」「怖いから後でいい」と言わず、一日でも早く受診をしましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



普段、家や学校で使っている歯ブラシの毛先は広がっていませんか？

次に歯ブラシを取り換えるときには、ヘッドの小さなもので、かたさは「ふつう」もしくは「やわらかめ」のものを選びましょう。小回りが利くので、みがき残しが減らせます。時間がある時は鏡をみながら歯みがきをしましょう。

よくかむと、どんないいことがある？

食べ過ぎ
(肥満)を予防

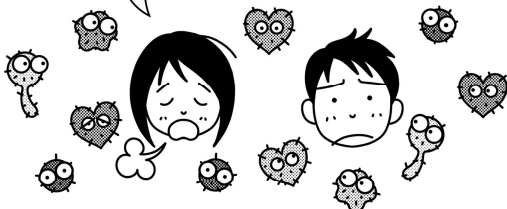
歯・口の
病気を予防

味覚が発達する

言葉の発音が
よくなる

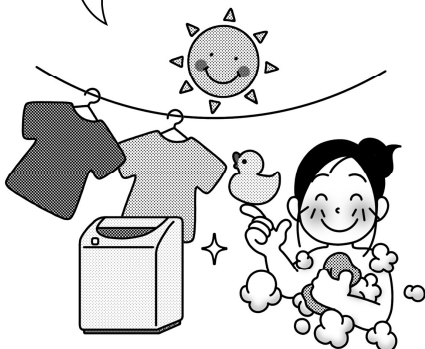
忙しいとつい「早食い」になってしまいますが、よく噛んで顎を動かすことで、上のような効果があります。意識してよく噛むようにしましょう。

相談してね



心までジメジメしていませんか？
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

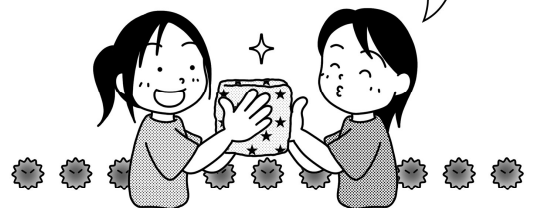
清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！
前方をよく確認して歩きましょう？