

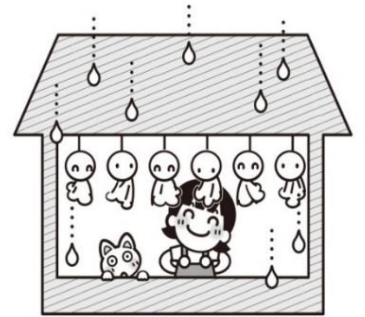


# 保健だより 6月

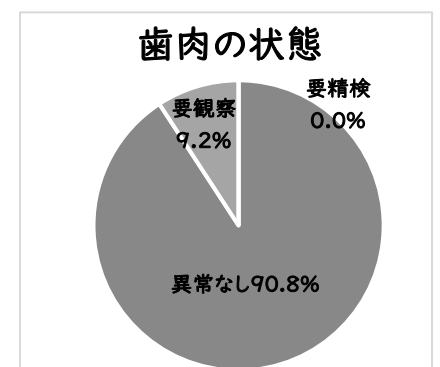
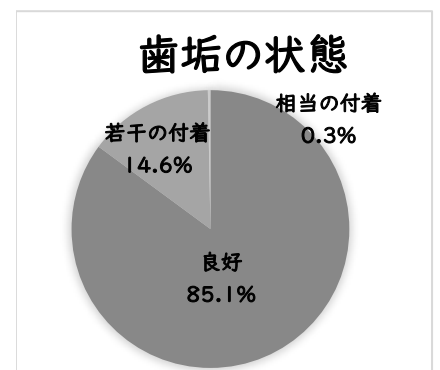
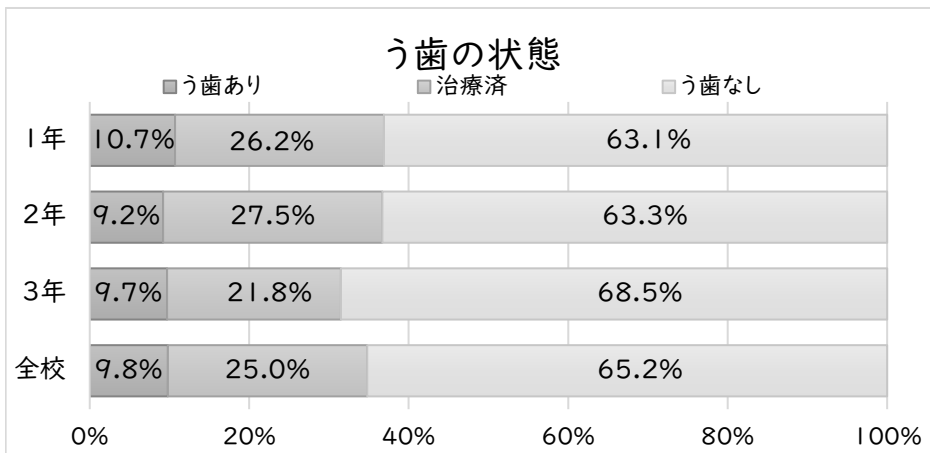


令和4年6月13日  
岩沼中学校保健室  
No.3

6月に入り、じめじめとした日が続いています。肌寒い日もあり、体調管理が難しい時期です。また、熱中症の発症は真夏のみでなく、暑熱順化といって暑さに慣れていない、急に暑くなり始めた5・6月にも注意が必要です。コロナ禍でマスクを着けているために熱がこもりやすく、のどの乾きにも気づきにくくなることにより、熱中症が増えることも心配されます。屋外で人と距離が取れている場合はマスクを外す、こまめな水分補給のための水筒の持参、衣服の調節等、各自対策をお願いします。また、睡眠不足や朝食欠食等も熱中症の要因となりやすいので、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。



## 令和4年度歯科検診結果をお知らせします！



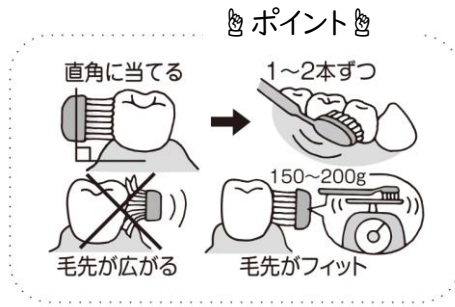
岩沼中学校のう歯のない人は219人(65.2%)、治療済みの人は84人(25.0%)と良好な数値でした。今回、う歯はないけれど「CO(う歯になりかけの歯)」と診断された人もいたので、う歯まで進行させないように丁寧な歯みがきを心がけましょう。また、中学生になると、大半の人が永久歯に生え替わることもあり、う歯よりも歯肉炎等の歯周疾患が心配されます。健康な口腔内の状態を保っていくためには、「丁寧な歯みがき」に加え、「よく噛むこと」や「おやつ摂り方」、「規則正しい生活」等にも気をつけていきましょう。

### 健康の記録及び歯科検診結果のお知らせの配付について

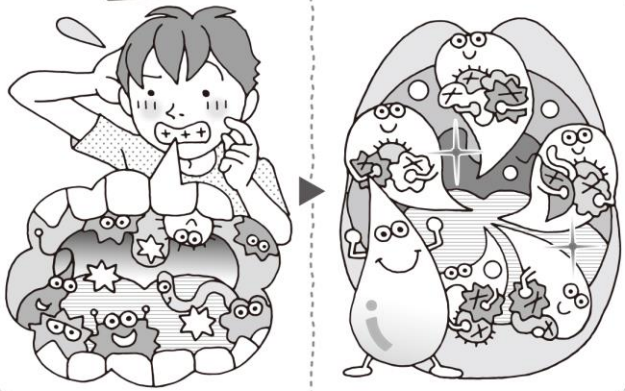
今年度の健康診断もまもなく終了です。結果が揃いしだい保健関係書類連絡袋に入れて「健康の記録」及び「歯科検診結果のお知らせ」を全生徒に配付します。今年度から岩沼市に校務支援システムが導入され、「健康の記録(従来の健康手帳)」は配付後、学校へは返却せず、各ご家庭で健康の記録としてご活用いただきたいと思います。なお、保健関係書類連絡袋は3年間使用しますので、結果を受け取りしだい、返却をお願いします。また、受診が必要な人には、その都度お知らせしていますので、早めの医療機関受診をお願いします。なお、受診が済みましたら、「受診報告書」の提出も併せてお願いします。

# 歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！



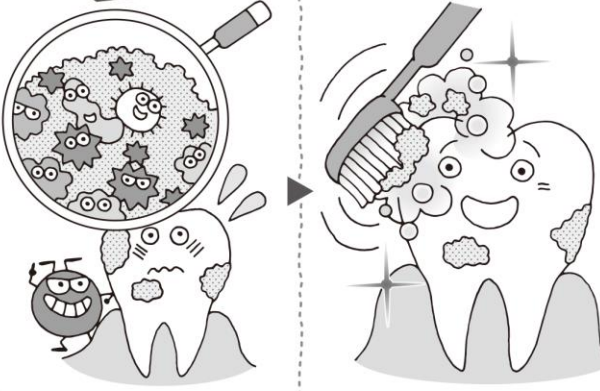
## 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

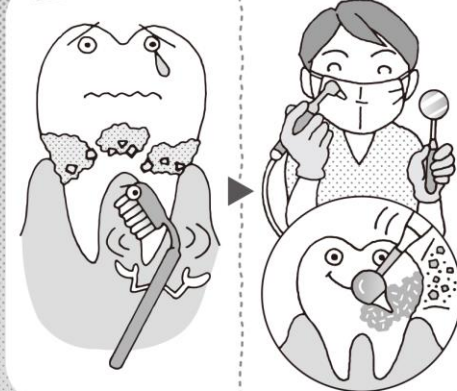
## 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

## 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

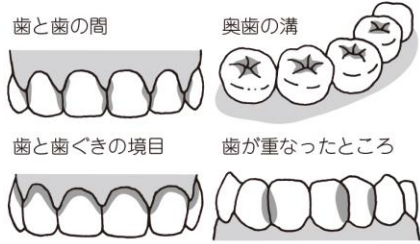
### ◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

### ◆歯みがきのポイント！



- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

### ◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう