



# 保健だより

中野区立第八中学校  
6月号  
平成29年6月23日



## 梅雨を感じる天気・・

「蒸し暑いなー」と思っていたら、急に雨が降って寒くなる日も出てきました。保健室でも、体が冷えたことで体調が悪くなって来室する生徒が増えてきました。

気温に合わせて半袖と中に着るシャツを上手に選びましょう。中に着るシャツを着ていない人もたまに見かけます。体温調節だけでなく衛生面からもシャツは毎日着てきましょう。

### あぶない!!



特に雨の日の昼休み、校舎内を走り回っている人を見かけます。  
『危ない!!』とヒヤヒヤすることも・・

### 梅雨の日の過ごし方



廊下は歩く



床がぬれているところは特に注意!



## もうすぐプール学習が始まります

前の日は  
しっかり眠る



### 泳ぐ前に...

朝、健康  
観察をする



手、足のつめ  
を切る



先生の話  
をよく聞く



プールサイドは  
走らない



具合が悪く  
なったら先生  
に言う



準備体操はしっかりと



### 泳いでいる時は...

いたずら  
禁止



## 6月の保健目標

# 歯を大切にしよう



歯科検診結果	1年生(68)	2年生(59)	3年生(62)
むし歯があった人	18 (26.5%)	16 (27.1%)	13 (21.0%)
歯の汚れがある人	24 (35.3%)	14 (23.7%)	26 (41.9%)
歯肉の状態がよくない人	27 (39.7%)	11 (18.6%)	27 (43.5%)



歯があることを

当たり前だと思っていないませんか・・・？

日本



日本人の80歳の残っている歯の平均本数は・・・

たったの  
**9本!**

スウェーデン



スウェーデン人の80歳の歯の平均本数は**21本!!!!**



9本と



21本では

食べられるものが全くちがいます。

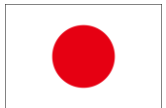


21本あれば不自由を感じずに一生自分の歯で食事ができます。

## スウェーデンの人の歯が長生きするひけつ

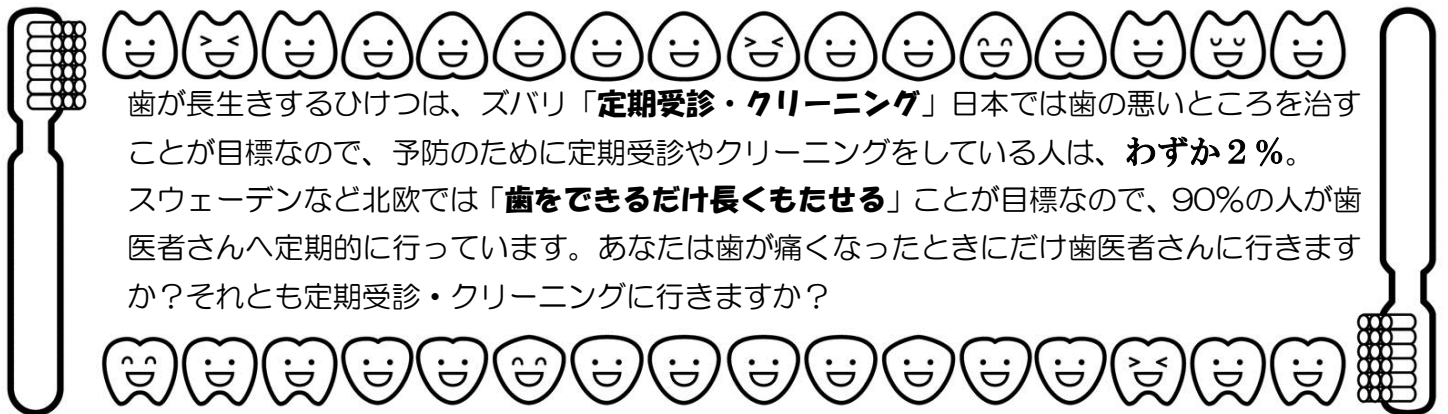


**90%**



**2%**

スウェーデン人の90%は  
定期受診・クリーニングのため  
歯医者さんへ行っている!



歯が長生きするひけつは、ズバリ「定期受診・クリーニング」日本では歯の悪いところを治すことが目標なので、予防のために定期受診やクリーニングをしている人は、**わずか2%**。

スウェーデンなど北欧では「**歯をできるだけ長くもたせる**」ことが目標なので、90%の人が歯医者さんへ定期的に行っています。あなたは歯が痛くなったときにだけ歯医者さんに行きますか？それとも定期受診・クリーニングに行きますか？