

保健だより

FOR 2050

平成 30 年 6 月 20 日

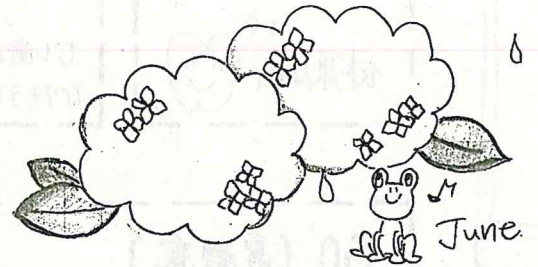
中野区立第八中学校

養護教諭 中角友紀



じめじめと蒸し暑い日もあれば、ひんやりと肌寒い日もあり、何だか体ヤバがどんより...という人もいるかもしれないね。梅雨の晴れ間に外で体を動かしたり、雨の音をBGMに読書をしたり、上手に気分転換をして過ごしてください。

テスト前は、勉強をしていて「寝たのが2時、3時...」という人もいたようです。自分の力を発揮するには体調管理もとても大切です！自分自身の生活もぜひ見直してみてください。



6月の保健目標

歯を大切にしよう



中学生の時期は、生活習慣の変化やホルモンバランスによって、歯肉炎が起こりやすいと言われています。10~14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%いたとの調査結果もあります。みなさんはどうでしょう？

セルフチェックしてみましょう!!

- 朝起きた時に口の中がネバネバしていて苦い感じがする。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯をみがくと、歯肉から血が出る。
- 歯と歯の間にすき間ができてきた。
- 歯が長くなったように見える。
- 口の臭いが気になる。
- かたい物がかみにくい。
- 歯肉がかゆい、痛い。
- 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い。

0~3個

「いいいな歯みがきで、
口の健康を保ちましょう！」

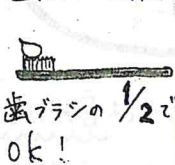
4個以上

歯周病が進んでいるかも...
歯医者さんでチェックしてもらいましょう!!

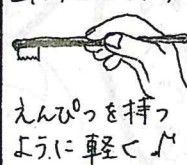
歯周病 (= 歯肉炎・歯周病等のこと) も、むし歯同様、原因は歯垢 (プラーク) です!

「みがいている」から「みがけている」に!!

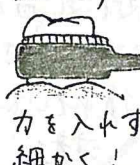
歯みがき粉



歯ブラシの持ち方



動かし方

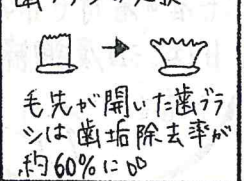


歯ブラシが広がらないくらいのカチベストが

みがく時には...



歯ブラシの交換



目は月1回!

※裏面もあります

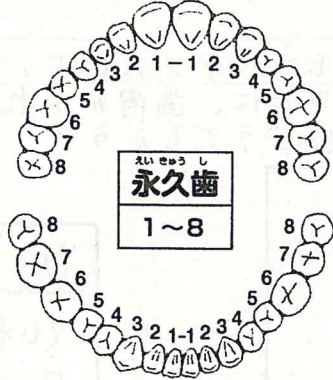
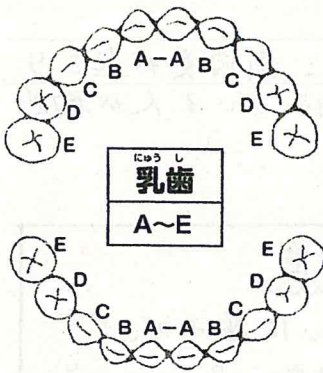
明日は

歯科検診です!!

歯科医さんの言葉をよく聞いて検診を受けましょう。

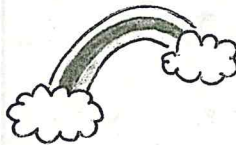


<p>レゼン (現在歯) 健康な歯 </p>	<p>C0 (要観察歯) むし歯になりそう歯 </p>	<p>C (むし歯) 治療が必要な歯 </p>	<p>O (処置歯) 治療済みの歯 </p>
<p>G0 (要観察) 歯ぐきに軽い炎症がある </p>		<p>G (歯周疾患あり) 治療が必要な歯ぐき </p>	



じめじめした梅雨も

健康で過ごすために...



体や衣服を清潔に!

下着の着用せ肌寒い日は、温度調節できる上着を。

ろうかき
知シユ=3
思わか76
を招き村

ケガや事故に注意!

雨にぬれたろう下や階段は滑りやすい場所です。落ちついて行動を!!

傘をさしていると周りが見えにくいのぞ注意!

熱中症に気をつけて!

梅雨の晴れ間に、急に気温が上がることも。暑さに体が慣れていないので注意が必要です。

食中毒に注意!

食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温で放置しないように!

ハンカチは自分のものを使いましょう!