

# 保健だより

FOR 2050

平成 30 年 6 月 20 日

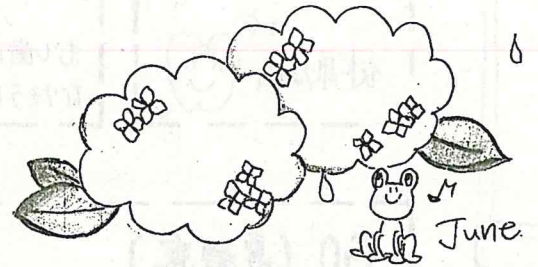
中野区立第八中学校

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ませんね。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！」

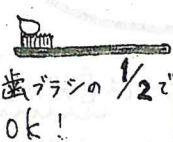
4個以上

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!!

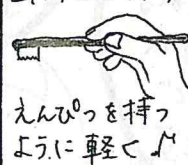
歯周病 (= 歯肉炎・歯周病等のこと) も、むし歯同様、原因は歯垢 (プラーク) です!

「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

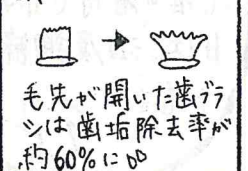


歯ブラシが広がらないくらいのカチベストが

#### 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。

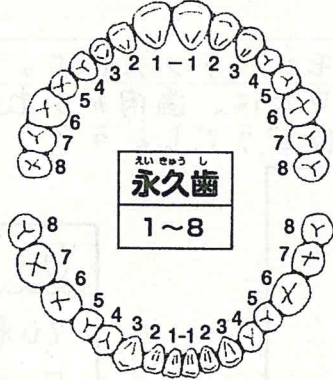
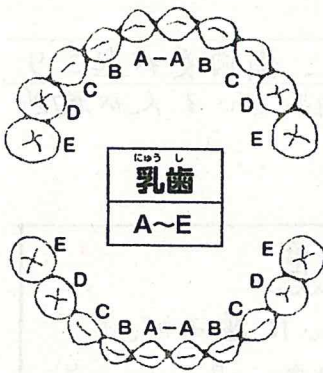
明日は

# 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。

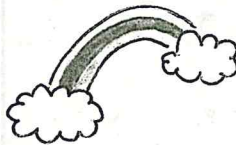


<p>レゼン (現在歯)</p> <p>健康な歯 </p>	<p>C0 (要観察歯)</p> <p>むし歯になりそう歯 </p>	<p>C (むし歯)</p> <p>治療が必要な歯 </p>	<p>O (処置歯)</p> <p>治療済みの歯 </p>
<p>G0 (要観察)</p> <p>歯ぐきに軽い炎症がある </p>		<p>G (歯周疾患あり)</p> <p>治療が必要な歯ぐき </p>	



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です!!

**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!