

保健だより

2019. 6. 18 玉川中 保健室

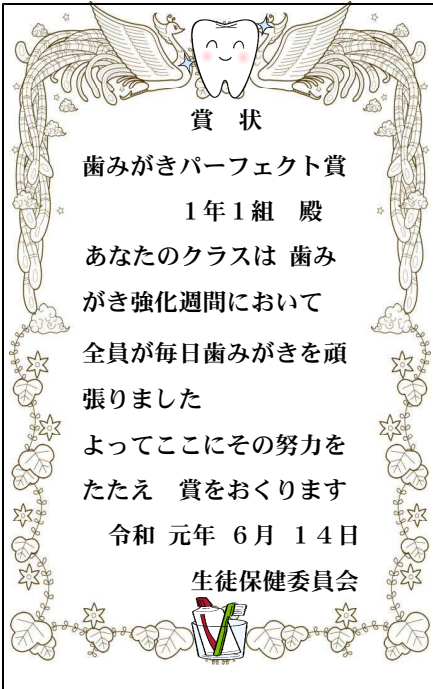


今月の保健目標

歯の健康を考えよう

梅雨の季節を迎え、すっきりしない天気が続いています。先月は、早くも熱中症が心配されるほど気温の高い日が続きましたが、今日は一変して気温が下がり、かぜをひいたりお腹の調子を崩したりする生徒が増えていきます。気温が不安定な時季なので、いつも以上に体調管理に注意して過ごしましょう。

保健委員さんがクラスの歯みがき調査をしました



6月5日～12日まで「歯みがき強化週間」として、クラスの全員が歯みがきをすることを目標に、全校で歯みがき強化に取り組みました。クラスの達成率を保健委員が調べたところ、1年1組と3年2組が見事100%で、保健委員会から賞状を渡しました。その他にも、9割を超えたクラスが1年3組、1年4組、2年2組、2年3組の4クラスありました。全クラスがパーフェクトになるように、これからも、一人一人頑張ってみがいてほしいと思います。



今年度の歯科検診の結果 (5月27日実施) (%)

* 今年度、2年生対象に歯科校医さんから講話がありました

	健全歯(う歯なし)	未処置歯あり	処置完了
1年	43名(41.3)	33名(31.7)	28名(26.9)
2年	60名(50.4)	19名(16.0)	40名(33.6)
3年	49名(42.2)	27名(23.3)	40名(34.5)
全校	152名(44.8)	79名(23.3)	108名(31.9)

歯科検診後、早速むし歯の治療や定期検診で、歯科を受診した人たちが「受診報告書」が届いています。まだの人は、早めの受診をお願いします。早期受診すれば、治療期間が短く、治療費が抑えられ、治療の際の痛みも少なくて済みます。

玉中生の約5割が軽度の歯肉炎！丁寧にみがけば自分で治せます

歯科検診で、歯肉の状態1(歯垢の付着と軽度の歯肉炎が認められる 要観察)を指摘された人が、全校で173人(51.0%)いました。歯肉炎は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態のことをいいます。歯肉炎が進み「歯周炎」になると歯を支える骨が溶け始め、やがては歯を失うこととなります。そうなる前にしっかりみがいて予防することが大切です。歯肉炎は、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。指摘を受けた人は、鏡を見ながら、みがき残しがないように1本1本丁寧にブラッシングしましょう。ポイントは、ななめ45度に歯ブラシを当てて、軽い力で1本ずつ小さくみがくことです。歯ブラシの毛先が開かない程度の力でみがきましょう。

熱中症に注意しましょう！

梅雨の晴れ間に急に暑くなったときは要注意です。湿度、気温ともに高く、体が暑さに慣れていないので熱中症を起こす危険性があります。こまめな水分補給と日陰で休憩をとることを忘れずに！また、試験期間明けの部活動にも注意してください。無理のないところから始めて、徐々に体を暑さに慣れさせていきましょう。



