



令和3年5月31日  
岡崎市立葵中学校  
保健部 No.3

## 歯と口の健康を守ろう

### 「歯みがき強化週間」が始まります！

葵中学校では、新型コロナウイルス感染症が流行してからも、感染予防対策をしながら、毎日、給食後の歯みがきをしています。しかし、取り組み状況は人によって異なる様子だと保健委員からの声がありました。そこで、保健委員会の企画で、葵中生の歯と口の健康を守るために、5月31日（月）から6月11日（金）までを『歯みがき強化週間』とし、保健委員がチェックします。自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を守りましょう。



本日の生徒集会でお知らせしたように、Part1とPart2に分け、それぞれに目標を立てました。保健委員が、歯みがきの様子をチェックします。全校で、給食後の歯みがきをして、きれいな歯を目指しましょう！

#### ◆注意事項◆

新型コロナウイルス感染症予防のため、唾液が飛ばないように注意しましょう。流しの混雑を避け、順番に使用しましょう。

Part1 5月31日(月)～6月4日(金)  
「全員歯みがきを目指そう！」

Part2 6月7日(月)～11日(金)  
「自分に合った  
歯みがきを目指そう！」

### ～歯フラスのあて方～



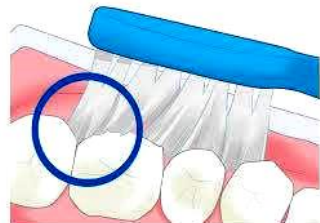
ポイントは、**やさしく**あてて、**細かく**動かすことです！

歯みがきのコツは、歯ブラシの当て方にあります。  
歯ブラシの当て方に注意して、正しい歯みがきをめざせ！



#### 歯と歯の間をみがく

- ◆ 歯と歯の間に  
歯ブラシの角を  
あてる



#### 歯と歯ぐきの境目をみがく

- ◆ 歯と歯ぐきの  
境目に歯ブラシの  
角をあてる



#### 歯の噛み合わせをみがく

- ◆ 歯の  
噛み合わせに  
歯ブラシを  
あてる



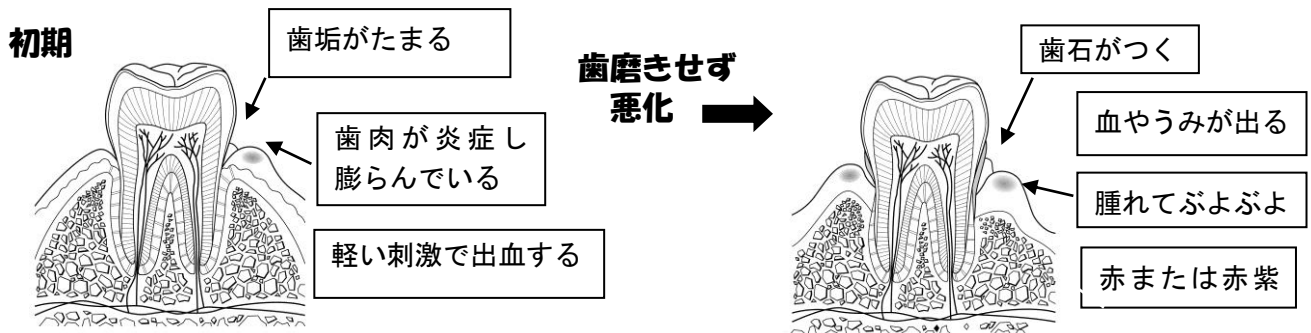
#### 前歯の裏側をみがく

- ◆ 歯ブラシを縦に  
使って、裏側に  
あてて、かき出す  
ようにみがく



# 歯周病（歯肉炎）とは・・・

初期段階の歯肉炎であれば、**正しい歯みがき**をすることで、症状がよくなります。



## 睡眠 しっかりとれていますか？

暑い日が増えてきましたが、気温の変化が大きい時期が続きます。気温差や暑さによる疲れが翌朝に残っていませんか？様々な感染症や熱中症から体を守るために、規則正しい生活習慣はとても大切です。しっかり睡眠がとれているか、チェックしてみましょう。

☆**簡単睡眠不足チェック**：目を閉じて片足立ち 30 秒。（周囲に気を付けてチェックしましょう。）  
⇒30 秒続かない、すぐにぐらぐらする場合は、睡眠不足の可能性あり！



- ①副交感神経が優位になっている睡眠時は、免疫細胞が元気に働きます。
  - ②就寝 1～2 時間前に体温を上げると、深い睡眠を作る。  
入浴やストレッチ体操などで体温を上げると、その反動で急激に体温が下がり、深い睡眠が作られます。
  - ③深い睡眠は、記憶力が定着する。  
寝る前の 1～2 時間は、最も大事な学習をする時間にあて、翌日の起床後その内容を見直すと、記憶が定着しやすいと言われています。
- 参考：『頭が良くなる眠り方』菅原洋平 著より

### 保護者の方へ

### \*お知らせ\*

愛知県に発令された緊急事態宣言は、5月31日までの予定でしたが、6月20日まで延長されました。定期健康診断は、緊急事態宣言が解除されるまで延期となります。

#### \* 6・7月の健康診断予定\* (6/20に緊急事態措置が解除となった場合)

- ・ 6月 1日 (火) 尿2次検査予備日 (5/25未提出者)
- ・ 6月 3日 (木) 尿1次検査最終予備日 (5/7未提出者)
- ・ 6月22日 (火) 尿2次検査最終予備日 (6/1未提出者)
- ・ 6月24日 (木) \*内科検診 13:15～ (3年生、1・2年欠席者)
- ・ 7月 1日 (木) \*耳鼻科検診 13:00～ (1年生、2・3年抽出者)

\***歯科検診・耳鼻科検診・内科検診は、緊急事態宣言解除後に延期となりました。**

歯科検診 (全校) は、7月上旬の予定です。

日程が決まり次第、通信やお子様を通じてお知らせさせていただきます。

※尿検査や心電図2次検査については、予定通り行われます。

※水泳に係る健康診断 (内科、耳鼻科) が延期となっているため、水泳学習事前健康調査を提出していただきましたが、開始時期は現時点で未定です。

**登校前の体温測定と健康観察のご協力、ありがとうございます。引き続き、感染拡大予防についてご協力をお願いいたします。**

体調が心配な時は・・・

- 発熱や風邪症状がある場合は、症状がおさまるまで、自宅で休養をお願いします。
- また、医療機関や保健所などに相談して、登校についての指示を仰いでください。