

ほけんだより 6月

令和元年 6月21日
岡崎市立矢作北中学校
保健部 No.3

6月下旬に入ります。3年生は修学旅行、1年生は宿泊研修を終え、期末テスト目前です。1学期も残り1か月。梅雨の時期は湿度も高くなり、これから気温も上がってきます。夏に向けて、食事や睡眠はもちろん、こまめな水分補給を心掛けて体調管理をしっかり行いましょう。

6月 保健目標

歯の健康について、よい習慣を身につけよう

保健委員会企画「グッバイむし歯キャンペーン」

矢作北中では、毎年6月の歯の衛生週間に合わせた、6月3日(月)から7日(金)までの5日間、保健委員会による「グッバイむし歯キャンペーン」を行いました。キャンペーンでは、学級全員が歯みがきを行うように、保健委員が呼びかけ、歯みがきチェックも行いました。また、保健委員代表生徒が給食時にテレビ放送を通して「むし歯と歯肉炎」や「正しい歯のみがき方」、「歯と口の健康クイズ」を全校に伝えました。保健委員が作成したポスターを見ながら歯みがきをしている姿や、保健委員から歯みがき後のチェックを受ける姿が見られました。歯みがきチェックの結果、ほとんどの学級で、全員歯みがきができていました。



キャンペーン期間が終わっても、生徒は給食後の歯みがきを毎日行っています。今後も歯に関する知識や正しい歯みがきの仕方を身に付け、各自でむし歯や歯肉炎を防ぐことができるようにしたいものです。



3年生は水場が少ない中でもしっかりやれました！



正しい歯ブラシの持ち方「えんぴつ持ち」でみがけています！素晴らしい！



保健委員のチェックを受けています♪



答えは… X
回数分けていたら食べると常に口の中に食べカスが残り、歯はとけやすくなりむし歯になってしまいます。



歯みがきの3つのポイント
「歯をみがく」ではなく「歯垢を落とす」イメージ。

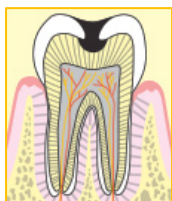


全校に伝えるように、資料作りから発表まで頑張りました！

歯科検診(5/30)の結果

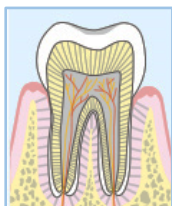
歯科検診を受けた生徒の全員に「歯科検診結果のお知らせ」を渡しました。家の人に見せましょう。

●むし歯(C)のある人…………… 47人 (全校の5.6%)



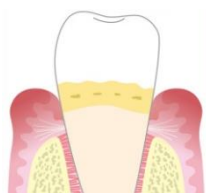
むし歯が見つかった人は、全体の5.6%でした。むし歯は自然に治ることはありません。また、永久歯は二度と生え変わることもありません。一生、美味しく食べられるようにするためにも、一刻も早く歯科に受診し、むし歯を治療しましょう。

●要観察歯(CO)の人…………… 116人 (全校の13.8%)



今のところはむし歯ではありませんが、すでに歯が茶色や白色に変色している状態です。このまま放っておくと、穴があいて完全なむし歯になってしまいます。むし歯ではないからと安心せずに、なるべく歯科医へ相談することをお勧めします。丁寧に歯みがきをしましょう。むし歯になるか、ならないかは、あなた次第！！

●歯肉炎予備軍(GO)の人…………… 127人 (全体の15.2%)



軽い歯肉炎を起こしている状態(GO)の人が127人いました。このまま放っておくと、ひどい歯周病になってしまいます。歯周病は、進行すると、歯がグラグラになり、最終的には歯が抜けてしまう怖い病気です。軽い歯肉炎であれば、歯みがき次第で改善することもあります。歯みがきの仕方を見直しましょう。

学年別受診率 途中結果！ (6/19現在)



健康診断の結果、異常の疑いがあった人には、「受診のすすめ」を渡しました。眼科と耳鼻科は、約1か月で、60%程度の人が受診しています。特に1年生の受診が進んでいます。

体の異常は、日常生活に影響します。もうすぐ市長杯があります。3年生は、最後の大会で力を発揮するためにも、まだ受診していない人は、早めに病院へ行くようにしましょう。受診したら「受診のすすめ」を学校まで提出してください。

	眼科	耳鼻科
1年生	68.9%	61.7%
2年生	56.4%	56.3%
3年生	52.3%	45.5%

スポーツドリンクを薄めて飲んでいますか？



スポーツドリンクには糖分がたくさん入っています。水で薄めずにそのまま飲むと、糖分の濃度が高いため、水分が体内に吸収されるまでに時間がかかってしまいます。せっかく水分補給をしても、吸収に時間がかかると効果は半減します。水で薄めることで、体内の濃度と近づけられるので、吸収がよくなります。また、糖分が高いために、飲んでも飲んでものどが渇き、大量に飲むことで急性の**糖尿病**になったという例もありました。

スポーツドリンクは水で1.5～2倍に薄めて飲むことをおすすめします。