

保健だより 6月号 流山市立北部中学校保健室

いよいよ梅雨の季節がやってきました。蒸し暑かったり肌寒かったりと気温の変化も大きいこの時期は、かぜを引いたり、食中毒を起こしやすく心までジメジメしやすい時期です。体調管理・衛生管理によりいっそう気を配り、明るく、前向きな気持ちで乗り切りましょう。

歯科検診の結果をお知らせします。

「むし歯のある人」

～う歯保有者～

48人

10.3%

「むし歯もなく
治療した歯もない人」

～健歯者～

341人

72.9%

「治療をして
むし歯がない人」

～う歯処置者～

79人

16.9%

「学年別 健歯者」

毎年3年生の中から選出される歯のきれいな人の表彰である流山市健歯コンクールに

1年生

118人

72.8%

2年生

125人

74.9%

3年生

98人

70.5%

3-2 小葉松 将輝 くん

3-4 吉田 雛姫 さん

が出場しました。

おめでとうございます！

「歯周疾患要観察者」

95人

20.3%

歯周病予備軍増えています

歯周病とは・・・
歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石によって歯ぐきが腫れる「歯肉炎」、歯を支える骨まで炎症がおこる「歯周炎」のことです。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



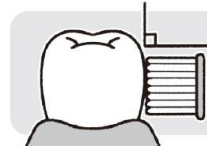
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



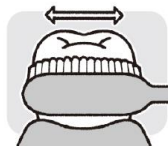
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には



1本1本ていねいに

101本につき20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

健康診断もあと少し・・・ まとめの時期に入ります。

6月22日(金) 尿検査二次・・・ 対象者は後日ご連絡します。

病院受診・治療が済みましたら、報告書の提出をお願いします。

梅雨の安全対策 3×3

食中毒

- ① 食事前は手を洗う
- ② 食べ物を室温で放置しない
- ③ 賞味・消費期限に気をつける

熱中症

- ① こまめに水分補給
- ② 体調が悪いときは無理をしない
- ③ 木陰や日の当たらない所で休もう

雨の日のケガ

- ① 傘さし自転車は絶対にダメ
- ② 室内が滑りやすいので注意
- ③ 傘を振り回さない