



ほけんだより 6月



松江第一中学校 保健室

運動会お疲れ様でした！運動会当日は天気が心配でしたが、雨も降らず暑くもなく（寒いと言っている方も何人かいましたね）、ちょうど良い天候だったと思います。運動が苦手な人も得意な人も、みんな一生懸命走り、支え、回し、団結する、そして頑張る人を応援する、その姿はやはり素敵なものがありますね。見ていてとても感動しました。

「勝敗」や「合否」はときに原動力となりますから、そこにこだわる人は強いと思います。でも結果はどうであれ、“クラスや学年のみんなで協力した”ということが心の中には残り続けると思います。大人になったらなかなか経験できないことです。中学3年間、ひとつひとつの行事を自分なりに精一杯、自分なりの形で参加できたら良いですね。

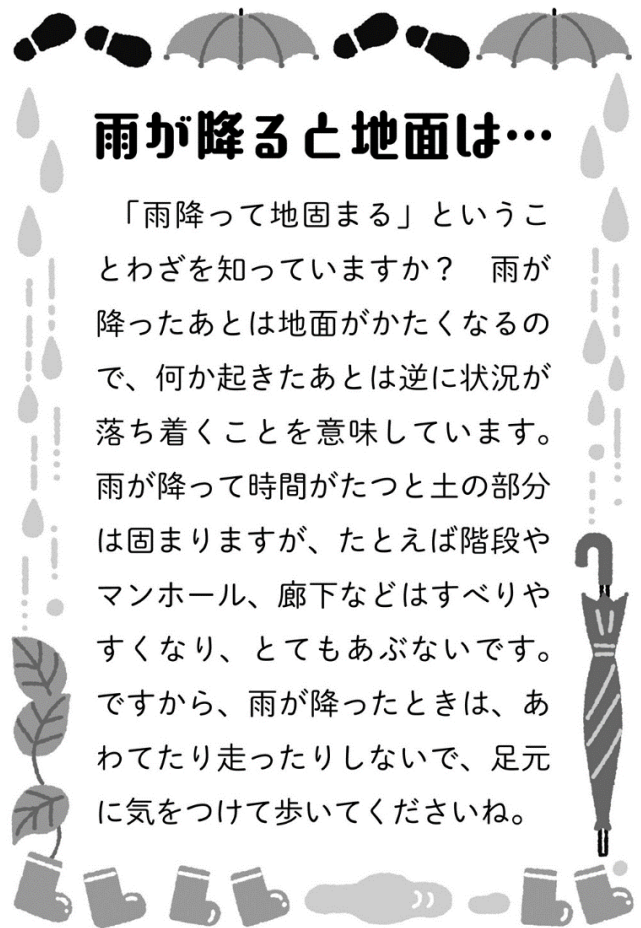
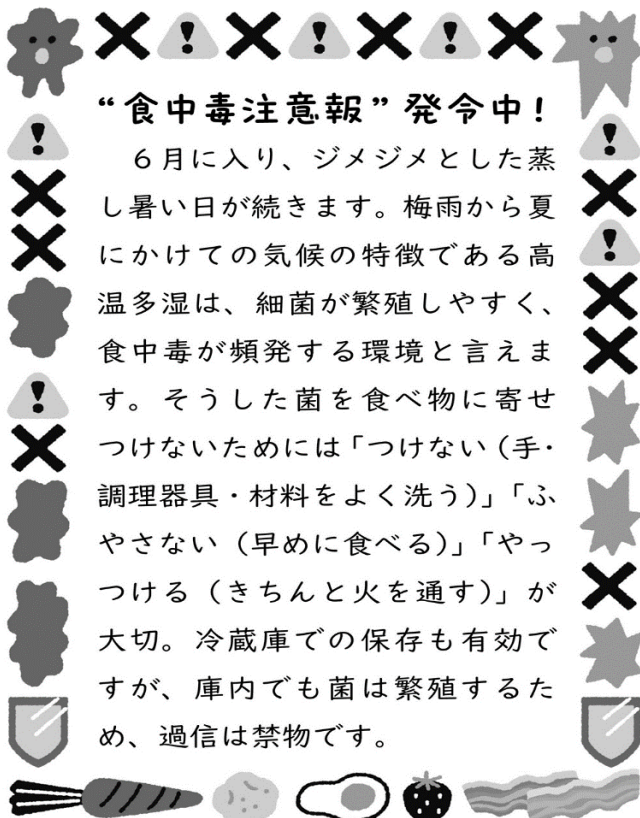
◎健診関係のお話◎

6月18日(水)の耳鼻科健診(全学年対象)で、学校で行う今年度の健診(検診)はすべて終了です。ご協力ありがとうございました！尿検査に関しては、保護者の方が朝早く提出しにきてくださったりととても助かりました。

昨年度より、欠席者健診(検診)のお知らせを配布させていただいております。本校の校医や区内の校医のクリニックで健診を受けられるものがありますので、欠席者健診のお知らせを受け取りましたら、内容をご確認のうえ受診をお願いします。(受診は任意です！)

ご不明点等ありましたら、養護教諭までご連絡いただけますようお願いいたします！

6月は梅雨の時期です！！

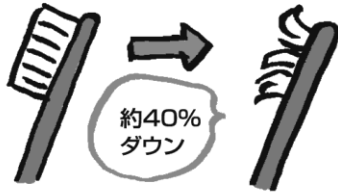


〔給食後の歯みがきについて〕

◎江戸川区では、歯みがき習慣を定着化し、むし歯罹患率を下げることを目的に給食後の歯みがきを実施しています。
本校では希望者のみ、給食後に歯磨きを行っております。希望者は、歯ブラシとコップの自己管理をお願いします。
※給食後の歯磨きは強制ではありません。

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が
下がる



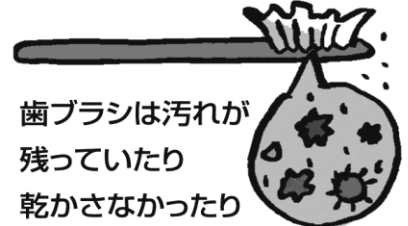
だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

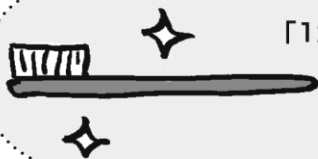


広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



歯みがき習慣の重要性



- ◆ 歯みがきをすることでむし歯や歯周病を予防することができます。
- ◆ ウイルスが口腔内から体の中に入ることを予防することができますといわれています。
- ◆ 感染症の予防には、「手洗い」「うがい」「口腔内の健康管理」が大切です。給食後の歯みがきを行い、口腔内の衛生を保つことが重要です。また、ご家庭でも継続して歯みがきに取り組むことにより、歯みがき習慣の定着が期待できます。歯みがき習慣が定着すると、将来にわたり健康な歯を維持することができると考えられます。

給食後の歯みがきの実施

- ◆ 給食後の歯みがきを通じて、歯みがき習慣を身に付けることにより、生徒のむし歯罹患率を下げるため、希望者のみ「給食後の歯みがき」を実施します。実施する生徒は、歯ブラシ、コップの持参にご協力をお願いいたします。



(参考) 江戸川区教区委員会事務局 「給食後の歯みがきについて」

