

# ほけんだよ

6月

江戸川区立西葛西中学校  
2011. 6. 1 保健室

6月に入り、梅雨を迎える季節に入ろうとしています。1ヶ月ほどじめじめした日々が続きますが、梅雨があってこそ夏を迎えられます。この時期を上手に乗り切りましょう。また、6月は健康診断をはじめ、定期考査、修学旅行(3学年)、プール開きなど行事もまだまだたくさんあります。季節の変わり目でもあるため、衣服の調節を上手に行い、元気に6月も過ごしてください。

## ★6月の健康診断★

6月21日(火)	脊柱側弯(モアレ)検診 (1学年・他学年対象者)	体育着・ジャージを持参。 からだを清潔にしておくこと。
6月23日(木)	眼科検診	コンタクトの人はつけたままでOKです。



## ●眼科検診の受けかた。●

眼科検診を受ける前に…  
前がみの長い人はいませんか?

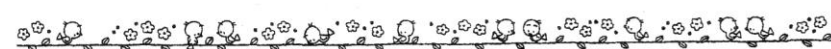
目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう!

目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることがあるので気をつけましょう。

検査を受けるときは…  
先生の眼をみるようにしましょう。  
先生が目を見てくれます。

ちょっとまぶしいよ

おかげになります!



脊柱側弯(モアレ)検診については、現在医療機関で治療管理中の人は学校では行いません。別にご連絡となりますので、下の用紙を担任または保健室まで提出してください。

### 脊柱側弯(モアレ)検診 連絡表

医療機関において治療・管理中のため今回の検診は受けません

平成23年 月 日 生徒氏名 年 組 番 \_\_\_\_\_

保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_

## あなたはきちんとみがけてる? 6月4日~6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人みがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうです。

**歯みがきは食後3分以内が効果的!**  
むし歯がでやすいのは食後5~20分。  
食べたらずくずみがく  
学校でもみがこうね。

**歯ブラシはきれい!?**  
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本をていねいにみがこう!**  
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。  
1か所も10回くらいみがくといよ

## 歯科検診の結果

先日、歯科検診が行われました。本校歯科校医の芦澤先生と応援医の先生が診て下さいました。西葛西中でも、現代病の1つでもある歯肉炎等が始まっている生徒が多くみられました。歯科検診で治癒勧告のお知らせを配布した生徒数は、1学年:90人、2学年:180人、3学年:185人でした。お知らせをもらった人は、早めに歯科を受診し、治療をはじめてください。

歯は、生涯使う大切なものです。ものを食べるためには歯は必要不可欠なものです。健康な歯があってこそ健康な生活をおくることができます。ぜひ、ご家庭でも歯の健康について考えてみてください。

学年	歯垢付着	歯肉炎	虫歯
1学年	33	38	21
2学年	63	76	42
3学年	73	86	44

裏面に歯の特集があります。ぜひご覧ください!

## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

**病気のけがのある人は主治医に相談しましょう**  
心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

**体を清潔にしておきましょう**  
皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。

**睡眠を十分にとりましょう**  
水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。

**健康観察を忘れずにしっかりやりましょう**  
不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。

**朝食・昼食をきちんと食べましょう**  
空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。

**準備運動をしっかりやりましょう**  
全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

# 歯は生涯のパートナー

## むし歯の原因

**糖分** 口の中の糖分を細菌が食べ、酸を作ります。この酸によって歯の表面がとけ、むし歯になります。

**だ液の量と質** だ液が多いと口の中に糖分が残りにくくなり、酸を作りにくくなります。逆に少なければむし歯になります。

**歯の質と歯並び** 歯の質が強いと少しの酸でもむし歯になりません。また、歯並びによっては磨き出しが難しくなります。

**食べる量と歯磨き** 歯の質が強いと少しの酸でもむし歯になりません。また、歯並びによっては磨き出しが難しくなります。

だから、毎日ていねいにみがこうね☆

## 目指せ! 8020

日本人の平均寿命は、男性で約78才、女性で約85才なのですが、歯の平均寿命は50~60才程度とされています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は、**むし歯・歯周病**。歯の寿命を伸ばせも縮めるもすべてあなたの歯みがき次第!

## これで君も歯みがき名人! ☆ 歯みがきのポイント、教えます!!

- みがきにくいところこそ、しっかりと!  
みがきにくいところは、歯ブラシの毛先を斜めに当てよう!
- 軽い力でみがく  
軽い方のほうが汚れがとれやすいです。また、強い力でみがくと、歯ぐきを痛める原因にもなります。
- 小さきみにみがく  
大きく動かすのではなく、小さきみに動かすこと。歯1本分くらいの歯が自愛。

**歯と歯のあいだ** ブラシの毛はじなどを使ってみよう

**かみ合わせ** 歯の咬み合わせに気を付けて!

## これからの季節!

## 食中毒に気をつけて!

これからの時期は食中毒が増えてきます。「食中毒」というのは、食べた物にいた細菌やウイルスが原因で、下痢をしたり、吐き気がしたり、熱が出たりすることです。

**予防の3つのきまり。歯を...**

- つけない! 作った料理はすぐに食べる。後で食べる物はすぐに冷蔵庫へ。
- やっつける! 料理するときは、食器を十分に加熱するように。
- よく手を洗う。歯磨きや調理器具をきれいに洗ったり・消毒したりする。
- 増やさない!

## むし歯の進行

**第1段階** エナメル質のむし歯  
むし歯のはじまり。まだ神経に届いていないので、しみることはありません。

**第2段階** 象牙質のむし歯  
冷たい食べ物や飲み物がしみます。

**第3段階** 歯髄まで達したむし歯  
何もなくてもずきずき痛みます。

**第4段階** 歯根まで達したむし歯  
神経が死んで痛みはなくなりますが、細菌が歯根から体中に散らばり、病気になる危険があります。

6/6(月)が、夏服完全移行です。気温にあわせて上手に調節しましょう。  
また、下着を着ると、おおいの原因となる汗や汚れを吸いとり、服の中の温度を下げます。涼しいときは保温の役目も果たします。下着1枚で快適生活を送りましょう



健康な歯ぐき	歯と歯ぐきの状態	歯肉炎	歯周炎
<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯と歯ぐきの間が引きしまっている。</li> <li>●歯ぐきの色はピンク〜うすい赤色。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□どんなものでも、おいしく、不便を感じずに食べることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯と歯ぐきの間にプラークがたまっている。</li> <li>●歯ぐきの先端が丸くなる。</li> <li>●歯ぐきの色は赤。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯周ポケットがどんどん深くなる。</li> <li>●歯槽骨が溶ける。</li> <li>●歯ぐきの色は黒ずんだ紫色。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□痛いものでも、おいしく、不便を感じずに食べることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□朝起きた時、口の中がネバネバする。</li> <li>□歯をみがくと、血が出る。</li> <li>□歯ぐきが赤く腫れることがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□口のおいが気になる。</li> <li>□かたいものを食べると、歯が痛む。</li> <li>□冷たいもの、熱いものがかしめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□歯が長くなったように感じる。</li> <li>□歯がグラグラする。</li> <li>□歯ぐきから血やうみが出る。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■その調子で、歯を大切に!!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■正しいブラッシングの方法をチェック&amp;実行。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■歯科医に受診して、ブラッシング指導を受ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■今すぐ歯科医に受診して、治療開始!!</li> </ul>

★歯周病の自覚症状には、個人差があります。気になる症状があるときは、早めに歯科に受診しましょう。★

6月22日は夏至。一年中でいちばん昼間の時間が長い日です。この日の夜、電灯を消し、ろうそくをともして過ごすキャンドルナイトが全国各地で行なわれます。  
電気の明かりを消してみると、いつも意識していない、夜の暗さに気づきます。電灯の便利さや明るさを実感すると同時に、ろうそくの光の明るさ、温かさにも驚かされます。夏至の夜、ふだんとはちがう光のそばで、電気の使い方や地球環境について考えてみるのもいいですね。(ろうそくの火には、じゅうぶん注意して!!)