

6月に入り、あっという間に梅雨の季節ですね。気温も少しずつ上がり、ジメジメとした暑さを感じるようになります。衣類の調整や水分補給をしっかりと行い、熱中症の予防に努めましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間!

むし歯の原因…実は「細菌(ミュータンス菌)」だけではないんです! 「細菌」「歯質」「糖分」+「時間」が重なり合ったときが1番むし歯になりやすい状態です。



むし歯を予防するには…

- 「歯質」: 歯によい食事、定期的な治療
 - 「細菌」: 丁寧なブラッシング
 - 「糖分」: 甘いものの取り過ぎに注意!
 - 「時間」: だらだら食べをしない、よく噛んで食べる
- ⇒ 歯みがきだけでなく、日々の生活習慣もむし歯予防につながります!



しっかり予防! しっかりなおす! 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いつくかと思いますが、でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って?

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる?

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる!

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



自分の歯を鏡でよ〜く観察してみよう!

歯科検診で「歯並び」にチェックが入っていた人は、歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずつ丁寧に磨くようにしましょう。歯並びが悪い場所はむし歯になりやすいです!

【6月の保健行事】

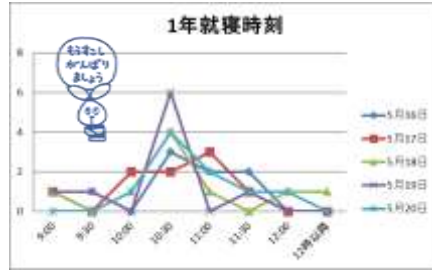
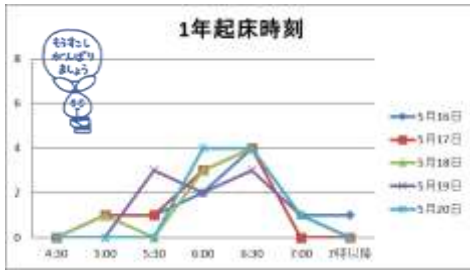
○尿検査二次(対象者) : 6/1(水) ○心臓検診(1年生) : 6/7(火) ○内科検診(全学年) : 6/17(金)

※1年生対象の眼科検診・耳鼻科検診は、10月頃に実施する予定です。

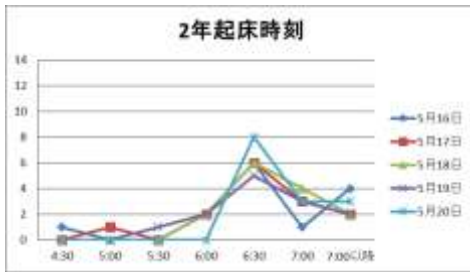
○●5月五定点チェック(起床・就寝時刻)の結果●○

5月17日～20日の結果

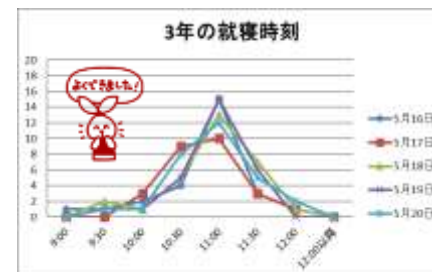
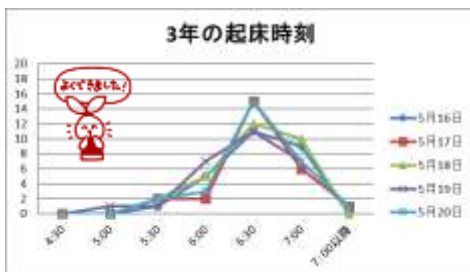
保健生活委員会チェック班の分析



◇1年生の結果◇
起床時刻がぐちゃぐちゃです。
10時半に寝ている人が一番多いけど12時以降に寝ている人もいます。



◇2年生の結果◇
起床時刻は少くづつ定着してきています。
就寝時刻は12時以降に寝る人が多いです。



◇3年生の結果◇
11時以降に寝る人が増えました。
3年生は五定点を覚悟して生活しています。

決まり ◎起床時刻:6時半 ◎就寝時刻:11時 ◎7~8時間の睡眠をとる。

今月は大会があります! 全力で試合に臨むためにも、生活リズムを整えましょう☆

起床時間(全校)

【6時半までに起きましたか?】



就寝時間(全校)

【11時までに寝ましたか?】



☆決まりの達成率について(全校)☆

◆右図は全校の結果です。学年別でみると(前月比較)、
【起床時刻】

1年生:89%(-4%)、2年生:61%(+3%)、
3年生:69%(+3%)

【就寝時刻】

1年生:82%(-9%)、2年生:46%(-6%)、
3年生:80%(-10%) でした。

☆各学年の結果より☆

◎3年生は、「起床時刻」「就寝時刻」ともに定着しています。
(昨年度から3年生は五定点を守れています!)また、12時以降に寝る生徒がいません!

△2年生は「起床時刻」「就寝時刻」ともに乱れています。

△1・2年生はまだ五定点が定着していません。

⇒2年生、12時以降に寝ている人が多い時で11人いました。
睡眠不足は、集中力・免疫力などの低下につながります。しっかりと睡眠時間をとるようにしましょう。