

保健通信

～ヘルスプロモーション～



令和3年6月1日(火)
能登町立松波中学校保健室

<6月の保健目標>
歯と口の健康を考えよう

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。衣類の調節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。また、引き続き、感染症の予防も気を抜かずに行いましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

むし歯や歯周病の予防のためには、食後の歯みがきが大変重要です。また、口腔内を衛生に保つことは感染症の予防にもつながります。毎日の歯みがきを丁寧に行いましょう！また、委員会日よりでは、歯周病について取り上げられています。しっかり読んで歯周病について学びましょう。

むし歯ってどうやってできるの・・・？



ミュータンス菌：むし歯の原因の菌

①お口の中の

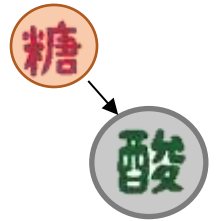
ミュータンス菌と

食べ物の中の糖質（特に砂糖）
が一緒になると・・・



②ミュータンス菌が

集まって**プラーク（歯垢）**
を作り、口の中の糖質が
分解されて**酸**が作られる。



③酸によって、歯に

含まれるカルシウムや
リンが溶け出す（脱灰というよ）。



④この状態（脱灰）を
放置しておくるとどんどん
進行し、歯に穴が空き、
むし歯ができる。

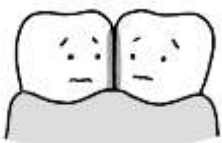


◇磨き残しの多いところ◇

ただ、磨くのではなく、歯垢を落とすように
して磨くのがポイントです！



奥歯の溝



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



歯の裏側

第1回に歯科検診では、「歯肉の状態が悪い人」がたくさんいました！むし歯だけでなく、歯周病にもつながります。特に、歯と歯肉の境目を意識してみがくようにしましょう。

6月の保健行事

定期健康診断スケジュール

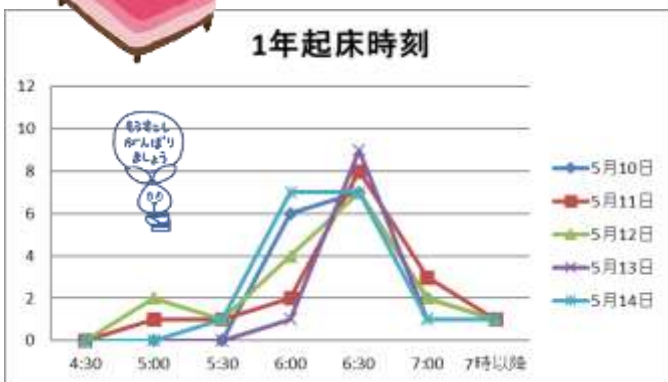
実施日	検査・測定項目	時間	対象学年
6月2日(水)	尿検査(二次)	登校後に検体を提出	対象者
6月4日(金)	心臓検診	13:30~	1年生
6月9日(月)	眼科検診	13:45~	1年生
6月10日(木)	校医(内科、結核等)検診	14:30~	全学年



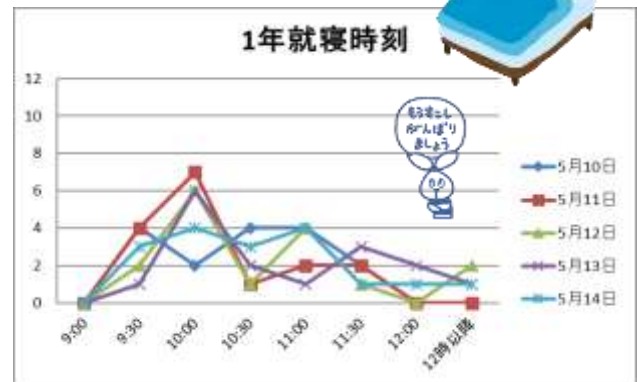
5 定点チェックの結果(5月)



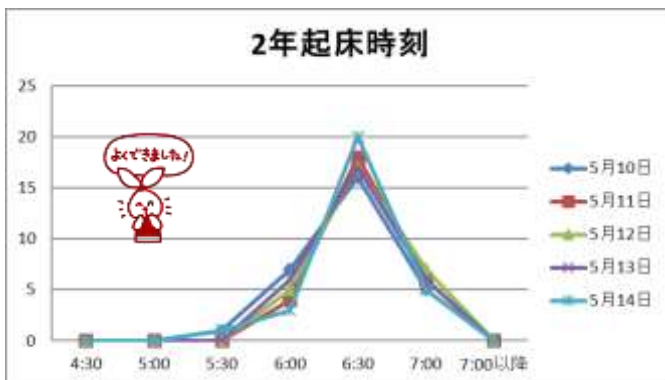
1年起床時刻



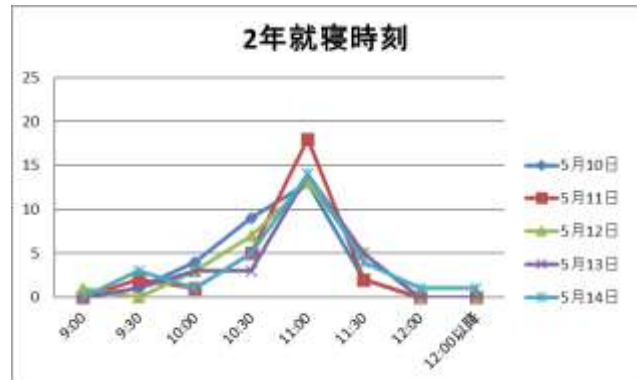
1年就寝時刻



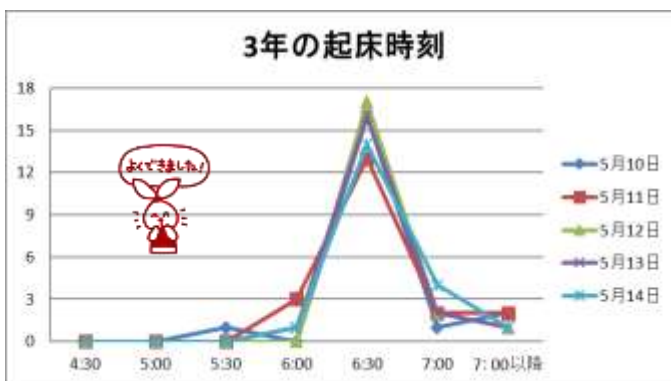
2年起床時刻



2年就寝時刻



3年の起床時刻



3年の就寝時刻



〇2・3年生は起床時間が定着していますが、7時以降に起きている人がいます。朝早く起きて、ゆっくり朝ご飯を食べる時間を作るといいです。

△1年生はまだ生活リズム(5 定点)が安定しませんね…。少しずつ中学校生活へとリズムを調整していきましょう。自分の5 定点を決めて毎日意識することが大切です！

少しずつ暖かくなってきました。体調をくずさないためには、睡眠+食事が重要です！