

Health News

2024年6月7日
小木中学校
保健だより No.5

梅雨入りはまだですが、6月に入り、これから梅雨の時期を迎えます。梅雨の時期は湿気が多く、天候も悪くなり、体調不良を訴える人も出てきます。熱中症のリスクも上がってきます。

その日に合わせて服装や水分補給など、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も心がけましょう。



6月の保健目標

自分の歯を大切にしよう

6月保健行事予定

17日～7月12日 健康相談 (全学年)
24日(月) 歯みがき教室(1年生)
25日(火) 耳鼻科検診 (1年生)

マイクロバスで移動し、
能都中学校で受診します。



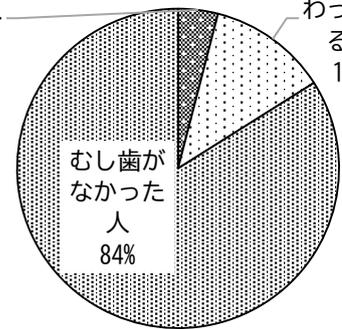
驚きの!?

歯科検診結果

	1年	2年	3年	合計
むし歯あり	0	0	1	1

むし歯があった人
4%

治療が終わっている人
12%



- ◎歯垢の付着 7人
(若干付着5人/相当付着2人)
- ◎歯肉の炎症 11人
(要観察7人/要精検4人)

むし歯があった人は、全校で1人だけでした。「今年はむし歯があった人は少なかったですね。」と校医さんも話されていました。



6月4日
～6月10日
歯と口の健康週間です。

痛くなくても歯医者さんへ

～定期健診のススメ～

歯科検診では、歯垢の付着や歯肉炎など今後の口の中の健康状態が心配な生徒もいました。

みなさんには、半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめします。

歯と口の異常や病気だけでなく、口腔ケアの方法もチェックしてもらいましょう。1度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、歯と口のケアをしていきましょう。

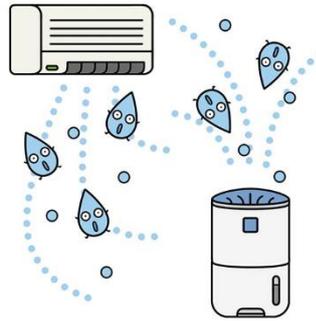
カビ・ダニ・コバエ
アレルギー
かも!?



長引く **せき**、悪化する **喘息** や **アトピー**、**鼻炎**
もしかして…。



小雨でも換気を



除湿をしよう



こまめに掃除を

能登半島地震の影響で、屋根の雨漏りや片付けなどが原因と思われる過敏性肺炎の人もいるそうです。気をつけましょう。

歯
みがき



で

歯周病
予防

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、
歯を支える骨が溶けて歯が抜ける
病気です。歯みがきが不十分で、
歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌
を含む細菌のかたまり）がたまるこ
とが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病に
かかっているといわれ、10代にも
見られます。

歯周病を防ごう! **歯みがきのコツ**

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう