

ほけん だより 6月



2022. 5. 30
鳥越中学校保健室

5月16日に保健室がリニューアルオープンしました！2年前から楽しみにしていた新しい保健室…とっても嬉しいです！保健室の横にシャワー室、トイレも増設されました。もしものときは使ってくださいね。そして、相談室も新しく作られました！スクールカウンセラーの砂川先生による全員面談はこの部屋で行われることとなりますので、場所を覚えてくださいね♪

改めてみんなのために頑張って働こう！ときれいな保健室を見て意気込んでおります。快適な保健室を作るために、何かアイデアがありましたら、ぜひみなさんもアドバイスをください！

保健室からのお知らせ

歯科検診> 7日(火)
対象：全校生徒
前日配付のおたよりをよく読んでおいてください
※耳鼻科検診は秋に延期※



6月保健目標: 歯と口の健康について考えよう

中学生の時期(特に女子)はホルモンの関係で、歯肉炎・歯周病になるリスクがぐっと高まります。歯と歯肉の間を丁寧にみがくように心がけましょう。歯科検診で受診をすすめられた人は必ず受診してくださいね。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

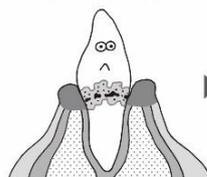


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

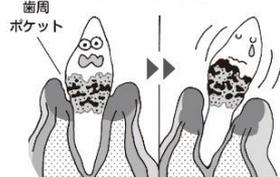


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎(軽度~重度)



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯ぐきが抜けることも!!
歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

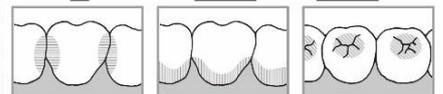
セルフケアで STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないよう1本ずつついでにねい。

みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ



プロケアで STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つければ治すこともできます



元気アップセミナー



※全校集会で行う予定でしたが、学年閉鎖により1年生対象に実施しました。2, 3年生にはプリントを配付しました。

砂川先生と一緒に心の「安心ワールド」について考えました。ほっとできる時間や場所があることは、これからつらいことがあったとき、自分を助けてくれます。今回のお話で改めて、自分の安心できるものに気付けたのではないのでしょうか。一部感想を紹介します。

学校で安心するには、みんなと仲を深めることや、安心・リラックスする時間を作れたらいいと思いました。

人それぞれの安心できる場所・時間があって、多くの視点を持つことができたし、こうやって考えてみると、安心できる場所などが明確になって、これから意識しようと考えられました。

一人でいたら安心する人やみんなといたほうが安心する人などそれぞれなので、からかうとかバカにすることは絶対ダメだと改めてわかりました。

多くの視点を持つことができました。

もし心が弱くなった時は、このことを思い出したいです。

印象的だった砂川先生の言葉は、「それぞれの安心できる大切なものを決して笑ったり否定したりしないでください」というグループワークをする際の注意事項でした。大切に思っているものをけなされるとどんな気持ちになるのでしょうか？一生忘れられないくらい傷ついてしまうこともあるかもしれませんね。

相手の大切に思う気持ちに寄り添える優しい人になってほしいと先生達は願っています。



保健委員会の活動



生活リズムチェック・クイズラリー

5月保健目標

「生活のリズムをつくろう」

みなさん、保健委員会の企画に参加してくれてありがとうございました！

自分の生活を見直し、正しいリズムを作ることにはできましたか？健康的な生活を送るためのポイントとして、6つのテーマでクイズも作りました。全問正解者が最も多いクラスはデザートセレクト権がもらえるということで・・・優勝は1年生でした！！おめでとう☆1年生が選んでくれた6月9日のデザートを楽しみにしましょう♪

保健委員さんも全校のために一生懸命調べてクイズを作ってくれてありがとう！

