



6月4日～6月10日まで歯の衛生週間です。

みなさんは、自分の歯を大切にしていますか？けがをしたり、熱を出したりして保健室に来る人がいますが、だいたいの方は、数日すると治ります。

しかし、むし歯はほっておいても、自然に治ることはありません。それどころか、むし歯は、時間とともに進行していきます。治療おすすめの用紙をお渡ししましたが、なるべく早く治療するようお願いいたします。

また学校では、たくさんの生徒の検診を短時間で行う関係で、歯の汚れなどをむし歯と判断してしまう可能性もあります。その点について、ご理解のほどをよろしくお願いいたします。



正しい歯磨きを身につけよう！

6月保健目標

むし歯予防大会 学校代表 おめでとう！



3-4 花田 伊留真 君 3-4 矢萩 心結 さん

おめでとうございます！例年、むし歯予防大会に参加していましたが、修学旅行の日程と重なり、今回は、参加できません。後日、学校に賞状が届くので、表彰をしたいと思います。中学3年生までむし歯がなく、歯並びがきれいであるということは、とても素晴らしいことです。1、2年生にもチャンスがあります。皆さんも続けていきましょう。

歯科の結果よい

1年生～3年生まで歯科検診が終了しました。CO とついた人が多かったです。CO の意味がわかりますか？CO は、「要経過観察歯」といい、むし歯になるかどうかの歯です。毎日ブラッシングをしていねいに磨けばむし歯を阻止することができます。この他、歯垢や歯肉炎と言われた人もいました。これも、歯磨きが不十分なための診断です。

皆さんの歯磨きがとても重要です。

歯科校医の先生より、毎年、歯科検診を行っていますが、全く治療に行っていない人が見受けられるので、早めに歯科を受診してほしいというお話がありました。

<歯と口の健康啓発標語>

1年生に取り組んでもらい、学校代表として応募しました。

- | | |
|-----------|--------------------|
| 1年 鈴木 琥太郎 | いつまでも 素敵な笑顔と 輝く歯 |
| 1年 宇野 あかね | 強い歯は 食べる楽しみ 教えてくれる |
| 1年 野島 妃華 | 守ろうよ 共に生きてく 永久歯 |



色覚検査について

健康診断の項目にはなくなりましたが、自分の色覚が気になる人は、保健室に来てください。将来のために知っておくことも重要です。

鼻血の応急手当

こんなことに注意！

- ①鼻をいじったり、強くかんだりしない。
- ②上を向いたり、横を向いたり、ティッシュをつめたりしない。
- ③鼻血がなおりかけのときに、かさぶたをさわらない（ふさがってきた血管がまたきれてしまうことがあります）。
- ④入浴は、シャワーやぬるめのお湯にサツと入る程度にする。

鼻血が出たときは、どうしたらいいの？

- ①落ち着いて椅子に座る。
- ②血がこぼれないように、鼻翼（鼻の横がわ）をしっかりとつまむ。出血しているほうの側の鼻翼を鼻中隔（鼻の柱）に押しあてる（10～15分間）。
- ③なかなか血が止まらない時は、鼻の上部を氷嚢や冷たいタオルで冷やす。



◇朝ごはんをしっかりと食べよう！

脳は体重の2%の重さしかありませんが、エネルギーの消費量は、一説によると20%近くにもなるそうです。そのエネルギー源は、タンパク質や脂肪のように溜めておくことが、できないブドウ糖のみです。『脳のために大切な朝食』

朝食をとらなければ手や足に力が入らないように、脳にも同じように「力」が入りません。「力の出ない脳」で午前中の授業を受けると、効率的に学べないのは想像できます。さえた脳にするためには、朝食が何よりも重要です。

また、朝食を抜いて朝から運動するのは、心臓にかなりの負担をかけることになります。

◇しっかりと寝よう！

疲れをとるのは、睡眠をとるのが一番です。10時～2時はゴールデンタイムと言われていて成長ホルモンが盛んに出る時間帯です。保健室にいて感じることは、皆さんの寝る時刻が遅く、12時過ぎに寝ている人が結構いることです。また、テレビやスマホなど液晶画面を長時間、見ていることも気になります。自分の生活を振り返ってみましょう。改善できるところは、努力していきましょう。

保護者の方へ

- ・市内では、インフルエンザBの流行している学校がありました。本校でも5月にインフルエンザ1名百日咳1名がでました。お子様の健康観察を宜しくお願いいたします。発熱など、何か変わった様子がみられましたら病院を受診してください。