

ほけんだより 6月

安堵中学校
保健室 No.3
2020.5.26

まだまだ油断は禁物！感染症対策！

学校は再開していますが、感染症の対策は今までとかわらず心がけないといけません。緊急事態宣言が解除され、ますます人との密が増えてきます。コロナウイルス感染の第二波が起こらないよう、学校の中でも『3密』を避ける努力を！自分だけでなく相手も守るためにできることはしっかりしまし



5月18日からようやく学校に登校できるようになり、1週間が経ちました。6月1からはよいよ給食が再開し、1日授業になりますね。みなさん学校は待ち遠しかったでしょう？先生はみなさんと会える日を楽しみにしていました。再び休校…なんてことにならないようみなさん感染症対策は続けましょうね！

久しぶりの学校生活は普段より疲れやすいと思います。早めに寝てその日の疲れをしっかりって元気に学校に来てくださいね。

心と体をリラックスさせましょう

新学期疲れはないですか？

- 好きなことをする時間をつくる
- 生活リズムを整える (早寝と朝ごはんが大事)
- ぬるめのお風呂で疲れをとる
- とにかく笑顔で過ごしてみる

- 休み時間も距離をあけておしゃべりしましょう！
- 手洗いは石けんで丁寧に！アルコール消毒もできる人はしてね！
- 暑くなってきたけど咳エチケットはお忘れなく！相手への思いやり★
- こまめに換気を！空気の入れ換えをして快適空間に！

6月4日～10日は歯と口の健康週間！



歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分、なんと面積は手のひらと同じ！



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

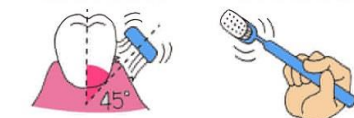
将来を変える歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」

歯肉炎は歯みがきで治ることも

- 1 ななめ45度に歯ブラシを当てる
- 2 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- 3 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



歯が欠けた！抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もどに戻せることがあります。

接着剤でつけたたりするのは、絶対ダメ！



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

コロナウイルスの流行で6月実施だった歯科検診は延期になりましたが、6月4日～10日は歯と口の健康週間とされています。歯は一生のお友だち。いつまでも健康な歯でいるためには日頃の食事や歯磨きを意識しましょうね。将来のために今できることをしっかりとしましょう。

…保護者のみなさまへ…

4月に実施した視力検査で、該当するお子さまに5月22日付けで受診のお知らせをお渡しさせていただきました。受診されましたら、プリントを学校まで提出をお願いいたします。(すでに受診されている場合や様子を見ている場合は保護者の方の記入で構いません。)

保健室からのお知らせ

1年生のみなさんへ

5月29日(金) 9:30～

心電図検査があります！

服装：体操服(半袖・半ズボン・長袖)

場所：保健室

※健康診断が延期になりましたが心電図検診は実施になりました。

スクールカウンセラー予定

〈5・6月〉

5月29日(金)

6月5日(金)、19日(金)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。

※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、話してみませんか…？