

ほけんだより

平成29年6月7日



No. 10 小笠原中学校 保健室



1・3年生の宿泊行事が、大きな事故や病もなく終わることができ、保健室もホッとしています。気がつけば、もう6月ですね。

このところ大雨警報や土砂災害警報が出されるほど、長い雨が続いていました。久しぶりのお日様をみて、太陽のありがたさを感じました。普段は何とも思わないことでも、ふとした時に、大事なことに気づかされることがあります。宿泊行事明け、全校が久々にそろったことも、私にとってはなんだか大事に思えたことです。

6月の補食内容

9日(金) ヨーグルト

12日(月) トマトキーマの焼カレーパン

19日(月) ヨーグルト飲料

27日(火) ヨーグルト

お弁当の準備の際、ご配慮ください。

ジメジメして 蒸し暑い時期はカビに注意!

カビが原因となる可能性のあるもの

- アレルギー ●感染症
- 食中毒 ●水虫 など

カビが発生しやすいところ

- お風呂場 ●布団の下
- 下駄箱
- エアコンの中 など

カビ対策

- 風通しをよくする
- こまめに掃除する
- 晴れたときに布団を干す

～6月の保健目標～

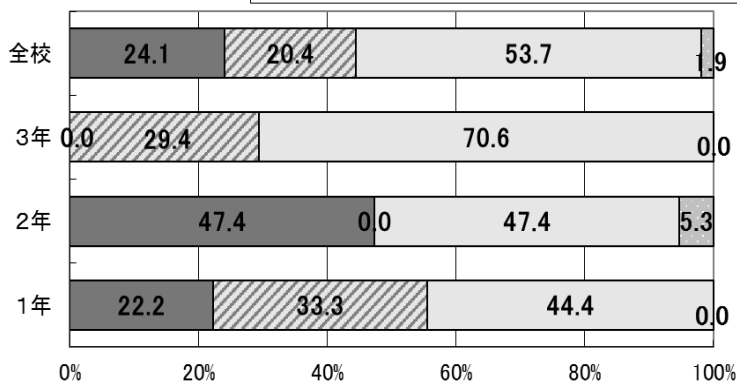
歯と口の健康を考えよう!

6月4～10日は、歯と口の衛生週間です。4月の歯科健診結果のグラフです。左下は、むし歯(う歯)保有率、右下は歯肉(歯茎)の状態を表しています。むし歯については、全校のむし歯保有率は24.1%、むし歯ゼロは53.7%でした。特に、3年生はむし歯の保有率が低く、歯がきれいな人が多かったです。2年生は、全校と比較すると、むし歯保有率が高いので、治療が必要な人は必ず受診しましょう。むし歯は、放っておいても治りません。

歯肉の状態では、全校で歯肉炎は1.9%、歯肉炎になりかけは33.3%でした。1年生は、歯肉の状態は、全体と比較するとやや良くなかったです。歯肉の状態は、歯みがき次第で改善できます。歯と歯茎の間を丁寧にみがき、優しくマッサージするように歯ブラシを当ててみよう。数週間後、赤くぶよぶした歯茎が、ピンク色で引き締まったら正しく磨けている証拠です。

むし歯の保有率

■むし歯あり ■むし歯になりかけ □むし歯ゼロ □欠席者



歯肉の状態

■歯肉炎 ■歯肉炎になりかけ □歯肉炎ではない □欠席者

