

6月 保健だよ!



★6月の保健目標★

- 歯の健康についてよい習慣を身に付けよう。
- 梅雨時の健康に注意しよう。



【6月の保健行事】



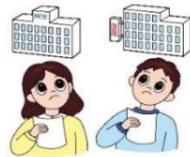
★保健に関する行事予定★

*6月13日(火)～19(月) 今よりも生活力アップ!!生活見直し週間

- ・小学校と同時期に行います。お子さんの目当てを聞き、家族で一緒に取り組めるようご協力をお願いします。

●健康診断結果のお知らせと早期受診のお願い●

健康診断で治療や検査が必要な方には、個別にお知らせをしています。
部活動のない日や土曜日等を利用して、計画的に受診していただきますようお願いします。



また、歯科健康診断結果は、異常の有無に関わらず、全員に配布します。歯石が見られた生徒は、歯科医院の受診をおすすめします。



今より生活力アップ!! 生活見直し週間

自分自身の生活を見直し、今より健康的な生活に近づくように「睡眠」・「メディア」・「学習」の項目から自分の目当てを選び、7日間続ける取組です。生活委員が考えた目当ての中から各項目一つ以上選びます。自分の生活を振り返り、生活力アップのために期間後も努力を継続して行うことを目指すものです。励ましの声かけをよろしく願いいたします。

睡眠	メディア	学習
<ul style="list-style-type: none"> ・寝る30分前にメディアをやめる ・電気を消して布団に入る ・布団にメディアを持ち込まない ・リラックス(ストレッチ等)して布団に入る 	<ul style="list-style-type: none"> ・○時までにはやめる ・普段より○分減らす ・食事や勉強の場で使わない ・勉強が終わってから使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・取り組みやすい教科から勉強する ・普段より○分長く勉強する ・ながら勉強をしない ・計画表に合わせて勉強する
※○印の部分は、自分で数字を設定します。		



歯肉のセルフチェックをしよう



思春期は、ホルモンバランスの変化により、歯肉炎が発症しやすくなります。歯肉炎は、何か月も、時には何年もかけて静かに進行し、成人になったときに歯周病へと移行するリスクが高まります。軽度の歯肉炎は、生活習慣や歯みがきで改善することができます。

- ・鏡を見て、自分の歯肉をチェックしてみましょう。
- ・右の表で「いいえ」が一つでも付いた人は、歯肉炎の可能性があるため、歯みがきと食習慣を見直し、出血がある場合は歯科医に相談(プロケア)をおすすめします。



- ★舌や指で触ってみる
ツルツルしている→はい・いいえ
- ★歯肉の形と色をよく見る
薄いピンク色で、歯肉と歯の間は三角形→はい・いいえ
- ★指や歯ブラシで歯肉を触る
出血はない→はい・いいえ

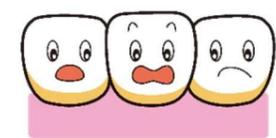
歯を失う原因の第1位 —歯周病—



歯周病は、歯周組織が傷害される病気菌と歯ぐきの境目に磨き残した歯垢(プラーク)が主な原因となり、歯周組織に炎症が起こる細菌感染症です。進行すると、歯が抜けてしまうこともあります。

学校歯科医の先生から

歯肉炎の原因となる歯肉付近の歯垢は、歯の根元に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに動かして磨きます。時間をかけて、歯肉を意識して、磨くことが大切です。



歯と歯肉の間を
ていねいに
磨く

生活委員が考えた

生活力アップのコツ



睡眠

- ・起床時刻・就寝時刻を一定にする。
- ・朝、太陽の光を浴びる。
- ・運動習慣をつける。

メディア

- ・メディア機器を自分から遠ざける。
- ・メディアを使う日を決める。
- ・少しずつメディア時間を減らす。

学習

- ・スキマ時間を見つけて勉強する。
- ・「苦手克服」と「得意を伸ばす」のどちらにするかを考える。

自分の生活に
合った方法を見
つけよう。

