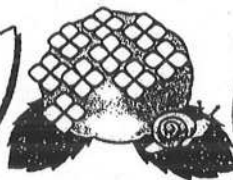


# 保健だより



# 6月

## Smile

2014.6.4. 3B担当  
大瀧 美德  
阿部 未来

### 創立駅伝大会が近づいてきました!

朝食をきちんと食べてきましょう。  
早寝早起きも忘れずに。

### 健康CHECK!

下痢はしていませんか?  
ジクジクした傷はありませんか?  
爪は短く切っていますか?  
熱はありませんか?

運動中にこんな症状があればすぐ中止。

- 心臓が痛い、苦しい
- 頭痛やめまい、立ちくらみ
- 強い呼吸困難、脈拍数の急な増加
- 意識がぼーっとする、吐き気がする
- 冷や汗が出てくる

持ち物  
タオル(2枚)  
スポーツドリンク  
着替え  
日焼け止め  
帽子



6月から始めよう!  
紫外線対策!!!

紫外線の量は太陽と地球の距離が最も近くなる夏至の頃、つまり6月がいちばん強いのです! 長時間外出するときは、注意しましょう!



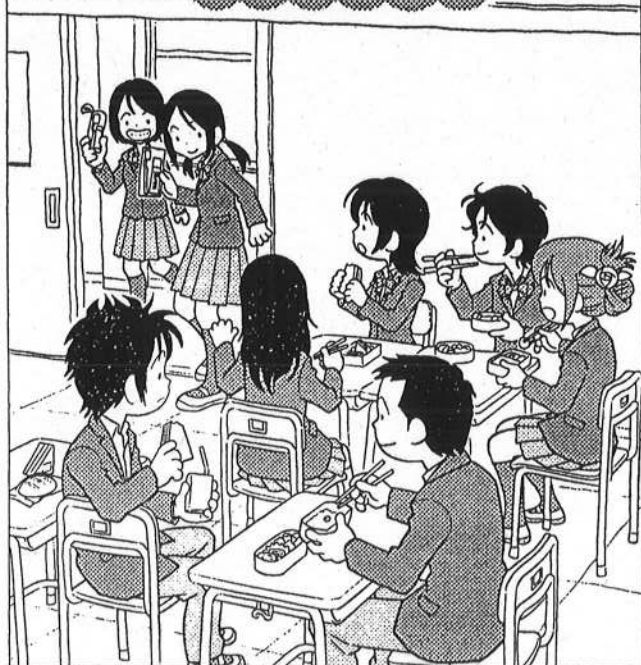
## まちがいさがし

# 7

つのもちがいをさがそう!

身についていますか?

歯みがき習慣



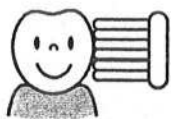
身についていますか?

歯みがき習慣

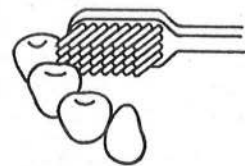


# 保健課便り

平成26年6月発行



歯と口は 健康・元気の 源だ



～ 6月は歯と口の健康週間です ～

<庄農生の歯科健診結果から>

全校生徒の統計です。

## 歯の状態

|                        |     |       |
|------------------------|-----|-------|
| ◎ カリエスフリー（むし歯のない人）     | 72人 | （31%） |
| ○ むし歯の治療完了した人          | 48人 | （20%） |
| C むし歯の治療が必要な人          | 57人 | （24%） |
| CO 要観察歯（初期むし歯の疑いある人）   | 85人 | （36%） |
| DMF 指数（一人平均むし歯の本数・O+C） |     | 1.52本 |

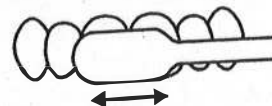
## 口腔の状態

|                         |     |       |
|-------------------------|-----|-------|
| GO 歯周疾患要観察者（軽度の歯肉炎がある人） | 85人 | （36%） |
| G 歯周疾患がある人（歯肉炎）         | 12人 | （5%）  |
| 歯垢がある人                  | 18人 | （8%）  |
| 歯並びとかみ合わせに異常がある人        | 17人 | （7%）  |
| あごの関節に異常がある人            | 5人  | （2%）  |



お口の中がいかによごれているか…… 炭酸飲料の飲みすぎに注意！

健康できれいな歯を保つ3つのステップ



① 歯みがき方法を見直してみよう

毎食後と寝る前にみがくのが理想です（昼食後に歯みがきしよう）  
寝る前に時間をかけてみがく習慣をつけるとよい

② 自分の歯をさわってみよう

歯の汚れや歯ぐきをチェック（キュツキュツといえばグッド）

③ かかりつけの歯科医院で検診をしよう

取れない汚れを歯科医院で除去（歯のクリーニング）

自分に合ったむし歯予防を相談（メンテナンスが大切）

高校卒業後は、歯の健康診断はありません。沈黙の病気“歯・口腔疾患”は自己管理能力が低下すると確実に進行することになります。

かかりつけの歯医者さんで、年1回は健診を受けるようにしましょう。

