

新宿中ほけんしつだより

葛飾区立新宿中学校 保健室

平成 27 年 6 月 10 日



梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が上昇することも……。

天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩してしまうこともあるので、睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を過ごすようにしましょう。

⑥むし歯予防デー、⑦歯と口の健康習慣

6月4日を「むし歯予防デー」としたのはその昔。今は、6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」。



- ・歯と口の健康について正しい知識を持って、日常生活に生かすこと。
- ・必要に応じて歯科の検診や指導を受けること。
- ・歯と口の健康が、生涯にわたってからだの健康に関わることを知り、予防に努めること。

歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせるからだを作りましょう……という習慣なのです。



◎歯科検診の結果（5月13日実施）

	むし歯あり（治してない歯がある）
1年生（155人）	43人（28.1%）
2年生（166人）	40人（25.0%）
3年生（211人）	77人（37.2%）

むし歯が見つかってすぐに治療をした人もいて、そんな人は健康への関心が高いのだと感心しました。むし歯は、放っておいても治りません。痛み出す前に歯医者さんへ行くことをおすすめします。

また、ブラッシングができていない人もいました。1日1回は時間をかけていねいなブラッシングを心がけてください。むし歯や歯肉炎の予防は各自の「予防しよう」というモチベーションが重要です。

今年は、74名の3年生が「よい歯の表彰」を受けます。6月27日（土）に開催される「よい歯の集い」では、代表で3年4組の寺内妃奈さん、3年5組の堤智希くんが表彰されます。おめでとうございます。“歯は一生の宝もの”いつまでも大切にしてくださいね。



◎耳鼻科検診の結果（6月4日実施）

	耳垢栓塞	アレルギー性鼻炎	その他
1年生	14人	21人	2人
2年生	20人	25人	2人
3年生	27人	35人	4人

耳垢栓塞は「耳あか」のことで、鼓膜が見えないほど付着しています。家庭では取りきれず外耳を傷つけてしまうことがあるので、耳鼻科で除去をしてもらいましょう。放っておくと難聴の原因になってしまうこともあります。水泳が始まる前に耳鼻科受診をしてください。