



銚田市立大洋中学校
保健室
令和5年6月1日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

6月の保健目標

歯と口の健康に気をつけよう

6月の安全目標

梅雨時の安全な過ごし方を考えよう



6月の健康診断について



検査項目	実施日	対象	備考
歯科検診 (予備日)	6月7日(水) 12:55~	未実施者	・歯を丁寧にみがきましょう。
心電図検査 (予備日)	6月14日(水) 10:40~	未実施者	・問診票は事前に提出いただいています。 ・検査前の運動は避けましょう。
内科検診	6月22日(木) 14:00~	女子 未実施者	・検査前の運動は避けましょう。

※ 内科検診・歯科検診の未実施者は、保護者の方引率で病院を受診していただくこととなります。
お子さんを通して、後日未実施者へのお知らせをお渡しします。(事前予約制・費用はかかりません)
【内科検診：たきもとクリニック(0291-39-5550) 歯科検診：いわま歯科医院(0291-34-1818)】

6月の保健行事

生きる教育講演会

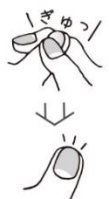
- 日時：令和5年6月7日(水)
3・4校時
- 対象：3年生・保護者(希望者)
- 講師：龍ヶ崎済生会病院
陳 央仁先生
- 内容：「自分を大切に生きて
ために～君は愛されるた
めに生まれた～」

水分
足りている?

熱

中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。



6月は蒸し暑かったり、肌寒くなったりと気温の変化が激しい季節です。体の調子をくずさないように3食しっかり食べ、睡眠を十分にとるなど、生活リズムをしっかり整えましょう。
今月は体育祭があります。熱中症にならないように、水分をしっかりとるとともに、手洗い・うがいなどの感染予防もしっかり行いましょう。



今年度の歯科検診の結果をお知らせします



むし歯のない人 84人
むし歯のある人 36人

治療の終わった人 46人
R5.4.26 実施結果



4月26日(水)に歯科検診の結果を、実施した生徒全員に配付しました。「2」「3」の欄に○印があった人やその他の所見の欄に「CO要相談」「要注意乳歯」「歯石」等の記載がある場合には、早めにかかりつけの歯科医院にて歯の治療をお勧めします。
また、「0」「1」の欄に○印があった場合や気になる部分や症状がある場合は、積極的に歯科医院を受診しましょう。

CO要相談とは…「CO(要観察歯…むし歯になりそうな歯)」の中でも、「歯と歯の間や詰め物の下の着色の変化」、「COが多数見られる場合」などは、歯科医院での専門的な管理が必要で検査をすすめられます。
要注意乳歯とは…抜くか抜かないかを慎重に検討すべき乳歯です。歯並びに影響することもあるので歯科医院で相談しましょう。
歯石とは…歯石は歯垢(プラーク)が石灰化したもので、主に歯と歯ぐきの境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。

健康診断へのご協力、ありがとうございます。検査が終わった項目から結果を通知しております。受診が必要な場合は、なるべく早めに専門医への受診をお願いします。

なお、学校の健康診断はスクリーニングといって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。その際は学校にご連絡ください。

全ての健康診断が終了次第、今年の結果を個別に通知します。配付されましたら、確認をよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症の5類移行後の対応について

新型コロナウイルス感染症が感染症法5類になったことを受け、学校において予防すべき感染症の第1種から第2種に変更されました。季節性インフルエンザと同様に、感染が確認されたら出席停止となりますが、5類に移行しても、感染力や病原性が弱くなったわけではありません。

現在、本校でも、新型コロナウイルス感染症や体調不良による欠席者や早退者が数名おります。引き続き、朝の健康観察や手洗い・うがい・咳エチケットなどの基本的な感染症対策をお願いします。

①出席停止の期間

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」※無症状の場合…検体を採取した日から5日を経過するまで
※10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。

②濃厚接触者の場合

感染が確認されていない者については、直ちに出席停止の対象とする必要はありません。

③発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合

自宅で休養することが重要で、無理をして登校しないようにお願いします。



飲み残しは
細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクゴクッ…ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの
水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



裏面は「歯と口の特集」です。ぜひご覧ください。

歯みがき



歯周病

予防



大切なワケ

歯周病は 「日本人が歯をなくす原因」 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも
口がちょっと開いてい
る…そんな人は口呼吸
がクセになっているかもしれません。



- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」
に切り替えていきましょう。鼻づまりが
原因の人は、耳鼻咽喉科で
診てもらってくださいね。



<むし歯になりやすい習慣>

食後に歯みが
きをしない



食べ物をよくか
んでいない



ダラダラ食べる



歯に お相撲さん 乗っている!?



朝起きた時、
こんなことは
ありませんか？

- ✓ 歯が痛い
- ✓ あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをして
いると歯が削れたり、割れ
たりする危険があるのです。

「歯ぎしりをしているかもしれない」と
思ったら、早めに歯医者さんに相談して
対策しましょう。

寝る前の歯みがき

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、
歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯
や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



歯みがき チェックリスト

- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている
- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている



毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

歯みがきで健康な歯を

