



平成30年6月21日
新宿区立西新宿中学校
保健室

今月の保健目標

治療勧告を受けた疾患は早期に受診する。歯の健康について考える。

今の時期、^{せんぷうき}扇風機やクーラーを付けたままで寝てしまうと体が冷え、夏かぜや夏バテになることもあります。髪型や衣服の調節で今のうちから少しずつ暑さに慣れることも健康に過ごすために大切なことです。運動会や宿泊行事が終わった後、多くの人が元気に登校することができていますが、体調が悪いときは無理をせず、十分な休養をとるようにしましょう。

歯の健康状態を知ろう

6月4日～10日は「歯と口腔の健康週間」でした！

●歯肉炎・歯周病

西新宿中学校では、もう少しでむし歯になりそうな歯（要観察歯）がある人が多いです。また、^{しにく}歯肉（歯ぐき）が腫れていたりブヨブヨしている人もいました。この二つは、ていねいにブラッシングをすれば良くなる状態。恥ずかしいかもしれませんが、手鏡で自分の口の中を見てみましょう。「食べたら歯みがき」「夜は念入りに」「ダラダラと間食（おやつ）しない」などこころがけましょう。

口の中のチェックポイント

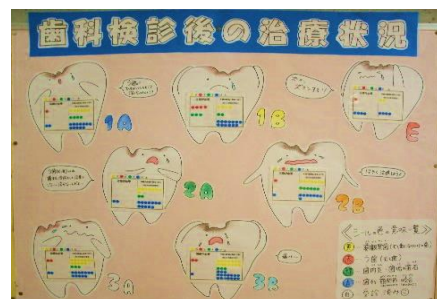
- ①歯と歯肉の間に、^{しこり}歯垢（食べ物のかすや汚れ）はないか
- ②歯肉はブヨブヨしていないか
- ③歯肉から血が出ていないか
- ④歯のすきまやみぞに「茶色・にがり」がないか

健康な歯と歯肉



●“治療状況”の掲示物

学校の歯科検診が終わってから、約1か月が経ちました。治療は済みましたか？クラスごとに、治療状況を掲示しました。むし歯（う歯）は自然に治りませんので、受診をして治療をしましょう。



3年生「歯の表彰」

毎年3年生を対象に、中学校3年間で歯と口腔の健康が保たれている人に表彰を行っています。「健康は1日にしてならず」という言葉がありますが、歯の健康も同じです。一生ものの歯を大切にしましょう。

6月25日の学校朝礼で表彰式を行います。



優良賞
努力賞

11名
24名

※個人情報保護のため、生徒・保護者への配布分のみ表彰生徒の氏名を掲載しています。

【優良賞の条件】

- ①むし歯がない②歯周疾患がない
- ③歯列が正しい④口腔清掃が良好

【努力賞の条件】

- ①むし歯の治療が完了していること
- ②^{そうしつ}乳歯の喪失はあってもよい
- ③歯列の不正はあるがむし歯がない
- ④歯周疾患がないこと

優良賞の人の中には、小学校1年生から「優良賞の4つの条件」を満たしている人がいました。素晴らしい！！

保健委員会 未成年者喫煙防止月間の取り組み

7月は未成年者喫煙防止月間です。7月6日、12日、13日に保健委員が、各クラスでタブレット端末を使いながらタバコと健康に関する発表を行い、喫煙による体への影響について理解を深めます。



梅雨・夏の衛生管理

●食中毒予防

「手洗い・うがい」といえば、風邪予防の合い言葉のようですが、暑い時期も大切！食中毒や夏に流行する感染症もたくさんあるからです。特に、暑さで食欲が落ちたり、夜ふかしをしたりして、体力が低下している場合には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

手洗い・うがいのタイミング

食事の前・帰宅後・トイレ後・動物とふれあった後…など

泡立てた石けんで洗い、流水で流し、清潔なタオルで拭こう！



●体の清潔

夏場は汗をかきやすく、皮膚から出る^{あぶら}脂（皮脂）^{ひし}も多い季節です。また、思春期の皆さんは、この時期に多く出るホルモンのバランスにより、皮脂が多く出る時期でもあります。放っておくと、においのもとになります。こまめに汗をふいたり、下着を着替えたりして身体を清潔に保ちましょう。



熱中症予報をチェックしよう

気温と湿度があがり、熱中症を起こしやすい時期になりました。熱中症は予防することができる病気です。保健室前に、「今日の熱中症予報」の掲示物を作成しました。右には予防のポイントが書かれています。登校したら教室へ向かう前に確認して、熱中症にならないよう意識を高めましょう。



保健行事予定

7月 2日（月） 健康カード配布日 結果を確認していただき、押印をお願いします。
6日（金） 健康カード回収日

今後、水泳指導が始まります。毎朝の健康状態の確認と、爪を切ることを忘れないでください。



保護者の皆様へ

健康診断の結果をお渡しします

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。7月2日（月）に1学期中に行われた健康診断の結果をまとめた「健康カード」をお渡しします。

お子様の発育・発達、健康状態を確認していただき、押印後、**6日（金）まで**にご提出をお願いします。家庭保管用は、そのままご自宅でご活用ください。

また、治療など医療機関への受診が済んでいないものは、早めの受診をお願いします。