

保健だより

令和元年 6月 10日

睦合中学校 保健室

気が付くともう6月。梅雨の季節に入ると外の活動する機会が少なくなります。慌ただしかった4・5月と比べると、時間的な余裕ができる月でもあります。好きなことにじっくり取り組んだり、本を読んだり、時には物思いにふけるのもいいですね。もちろん期末テストに向けての準備も！ぜひ、有意義に過ごしてください。



「歯と口の健康週間」

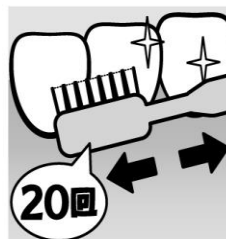
本校では6月3日～6月7日まで、厚生委員会による歯みがきの推進活動を行いました。どの学年も、日を追うごとに歯みがき人数が増えていきましたね。5クラスまである3年生のフロアは、歯みがきをしている人たちによる人だかりで、配膳台が通れなくなる程でした！

食後の歯みがきは、歯と口の健康のためとても大切です。また、午後から気持ちよく過ごすことができるので、これからも継続していきましょう。

歯科検診を終えて結果をまとめながら、本校は、むし歯のない生徒が多いことに感動しました。しかし、毎年皆さんの歯をチェックしていただいている歯科校医さんは、「例年よりむし歯の生徒が多い気がします。」という感想を持たれていたため、油断せず、今後も健康な歯を維持していかなければと感じました。

治療や相談が必要な生徒には、後日お知らせを渡しますので、早めに受診するようにしましょう。

歯みがきの基本編



- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

歯みがきの応用編



- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

🐸 雨の日 こんなことに注意しよう 🐸



傘差し運転は絶対にダメ！

傘を振り回したりしない

スリッパないように気をつけて

雨の日は、視界が悪く滑りやすくなりますので、十分に気をつけましょう。

登下校中のふざけっこ、横に広がって歩くなど危険なので絶対にやめましょう。

傘の持ち方（振り回さない）や差し方（周囲に人がいないか確認し、ゆっくりと差す）にも注意しましょう。