

ほけんだより 6月

宗岡中学校

保健室

H29. 5. 30

5月は夏日もあり、例年になく暑かったですね。これから梅雨の時期が近づき、天候が不順になるため、体調を崩しやすい時期です。また、修学旅行・宿泊学習や校外学習の行事が続き部活動の大会が始まりますので、健康管理をお願いします。このところ、気温差がはげしく、体調を崩している人が目立ちます。睡眠をたっぷりとり、自分の体調をしっかり整えましょう。

6月の保健行事

5月31日(水)～6月2日(金) 修学旅行(3年生)京都・奈良方面

6月4日(日)～10日(土) 「歯と口の健康週間」

5日(月)～13日(火) 平成29年度第1回歯みがきコンクール

給食後の歯みがき頑張りましょう!

6日(火) 内科検診(2年) 13:30～

宿泊学習前健康診断も兼ねる

14日(水)～16日(金) 宿泊学習(2年生)

志木市八ヶ岳自然の家 長野県 野辺山

27日(火) 脊柱側弯症検診(1年) 13:30～会議室

30日(金) 脊柱側弯症検診予備日(欠席者)

14:00～14:30 いろは遊学館

体育着・短パン・ジャージを忘れずに

持ってきてきましょう。



健康診断が行われています。

【身体測定】

去年と比べて、身長はどれくらい伸びたか、体重はどれくらい増えたか、確認しましょう。バランスの良い成長の手がかりの1つとして、今年の宗中生の身体測定の平均値を表にしました。



全国平均より
少し小さめの結果
になっています。

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	151.5	43.2	152.2	42.1
2年生	159.1	46.4	155.0	46.2
3年生	163.8	52.2	157.8	52.2

【歯科検診】 検診生徒400人中 (欠席者8人)

●むし歯のある人(未処置者)	・・・	44人 (11.2%)
○むし歯の治療が終わっている人(処置完了者)	・・・	117人 (29.8%)
◎全くむし歯のない人(治療した歯もない人)	・・・	231人 (59.0%)

むし歯が見つかった人は、早めに歯医者に行きましょう。また、むし歯はなくても、歯垢が残っていて、きれいに歯を磨けていない人がたくさんいました。

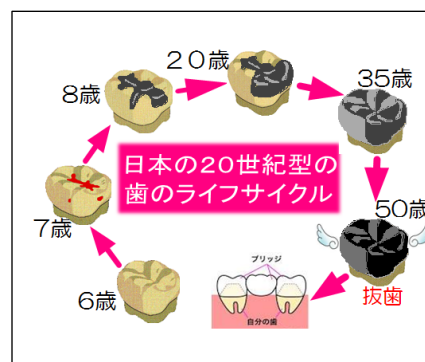
1年に2回くらい定期検診で歯医者さんへ行きましょう!

平成29年度 中学校でもフッ化物洗口が始まります!

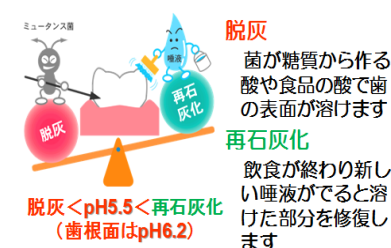
* フッ化物洗口説明会 (H29. 5. 18(木)) PTA 全体委員会 講話

「歯の健康づくりのために」～フッ化物洗口事業～ 埼玉県歯科医師会 小宮山和正先生

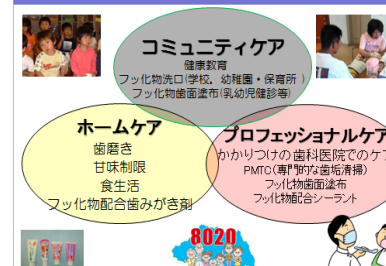
「埼玉の子どもにむし歯はいらない」 幼稚園・保育園・学校等施設での歯科健診、昼食後の歯みがきなどとともに、健康教育と並んで希望者に対しフッ化物洗口をする」と効果的です。学校で実施すると集団で行うことができ安価(生徒一人当たり年間20円位)で継続しやすく、みんなでむし歯の予防ができ仲間意識もでき子どもの健康教育にもよい影響を与えます。



むし歯の発生と修復



お口の健康を育む3つのケア



* 全校朝会(歯科講話) H29. 5. 19(金)

「フッ化物洗口って知ってる?」, 学校歯科医 宮本日出先生

宮本先生が暮らしていたオーストラリアでは、水道水にフッ素が入っていて、むし歯の子どもが少ない。オーストラリアの歯医者さんは、むし歯を治しに行くところではなく、「楽しいところ」と言っている現地の子ども話を聞きました。今まで小学校で行ってきたフッ化物洗口の行う意味「フッ素は歯を強くする」を知ることができました。

「フッ素」は、歯を強くする!



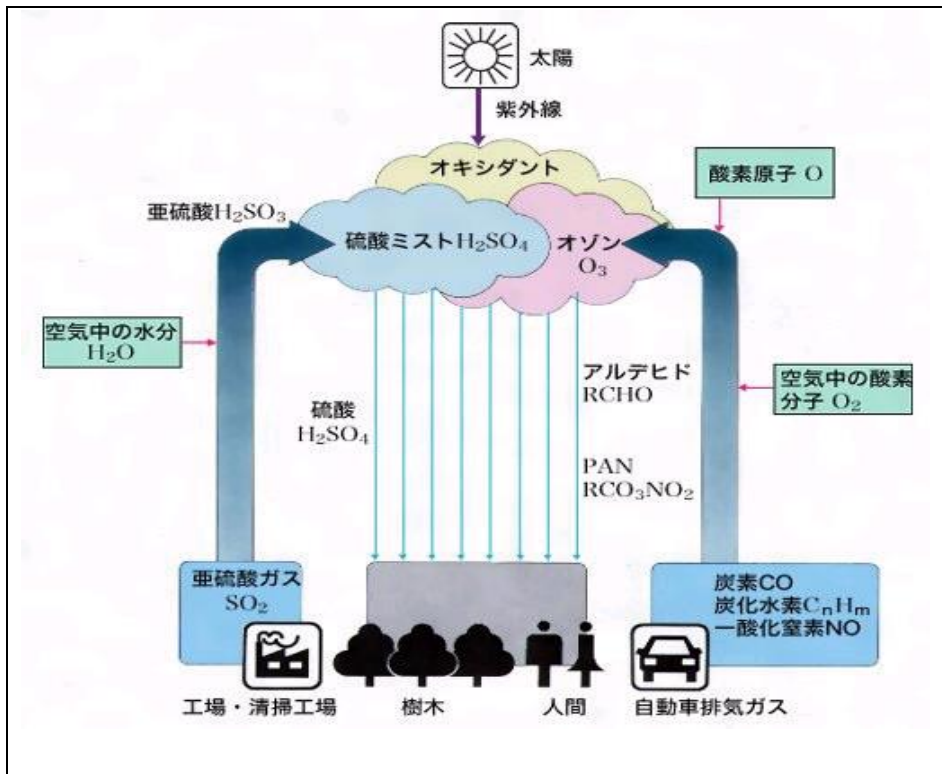
「フッ素」は、強くする!



「フッ化物洗口」はうがいをするだけ!



光化学スモッグに注意



光化学スモッグってなあに？

自動車の排気ガスや工場から出るばい煙などに含まれている窒素酸化物や炭化水素などが、太陽の紫外線にあたり、複雑な化学反応をおこしてできる光化学オキシダント（酸化性物質）やアルデヒド類などは、ある濃度以上になると、人体や植物などにいろいろな被害をあたえます。これが「光化学スモッグ」と言われているものです。

★こんなときに発生しやすいのは・・・

○5月から9月の晴れた日 ○気温が24℃を超え、風が弱い日

★被害にあったら・・・

- すぐに校舎内に入る。 ○目が痛い→水道水で目を洗う
- のどが痛い→うがいをする
- 呼吸困難、手足のしびれ、意識がなくなる→すみやかに病院へ。

★被害にあいやすいのは・・・

◆睡眠不足・朝食抜きの人 ◆疲れている人 ◆アレルギーの人

★光化学スモッグが発生したら・・・

注意報→校内放送で知らせ、校庭に黄色の旗を出す。

教室のカーテンを閉める。

警報→校庭やプールでの活動はすぐに中止し、校舎内に入る。

校庭に赤色の旗を出す。校庭側の窓を閉める。

お口の健康 づくりのための 3つの F

Fluorides フッ化物の活用

フッ化物歯布
専門家により歯にフッ化物を塗る方法です。

フッ化物配合歯みがき剤
子どもも大人も歯みがきの時に使えば、歯が守られます。

フッ化物洗口
低濃度のフッ化物の溶液で、ブクブクうがいをする方法です。うがいができる4歳頃から永久歯がそろう中学生まで行えば、むし歯を約半分に減らせます。

※フッ素は自然に存在するもので、毎日、水、農産物、海産物から摂取し、人体を構成しています。

Follow up

かかりつけの歯科医院でお口の健康管理

定期健診 専門家による歯面清掃 定期的なフッ化物歯面塗布 シーラント

Flossing

デンタルフロス等による歯間部清掃

ブローク(歯間)は歯間清掃に使用すると効果的です。

歯ブラシによる歯みがきが基本

歯間部清掃用具
デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ

くわしい使用法は歯科医院等に相談ください

幼児・小・中学生 保健行動・生活習慣の目標

3歳	6歳	12歳	15歳
→ 食生活への配慮・食育の指導			
→ フッ化物歯面塗布			
→ フッ化物洗口			
→ フッ化物配合歯みがき剤			
→ シーラント			
→ 歯みがき(歯入みがき)			
→ 歯みがき(仕上げみがき)			
→ デンタルフロス			

乳歯列 ———— 混合歯列 ———— 永久歯列

バランスのとれたむし歯予防

フッ化物で歯を強く

フッ化物の利用

歯の弱い歯(よわい歯)

細菌(バイ菌)

甘い飲食物(あまいおやつ)

歯みがきでバイ菌を落とす おやつコントロール

フッ化物洗口
フッ化物歯面塗布
フッ化物配合歯みがき剤
シーラント

みんなで 歯を 子どもの歯

むし歯予防は「健康と長寿」の基本です

おいしくて楽しく、栄養バランスのとれた食生活の実現

むし歯予防 歯肉炎予防の推進

彩の国 埼玉県 一般社団法人 埼玉県歯科医師会

水泳指導が始まります(6月中旬)

水泳は体力強化にとってもよい運動ですが、体調管理をしっかりとしないと事故につながる危険性もあります。次の注意を守って安全に泳ぎましょう。

- ★眼科・耳鼻科の病気は受診する。
- ★手・足の爪を切っておく
- ★前日は、早く寝て、睡眠不足にならないようにする。
- ★プールのある日の朝は、健康観察をしっかりとる。
- ◎朝食をしっかりと食べる ◎排便を済ませる
- ★準備運動をしっかりとる。
- ★シャワーでしっかりと体を洗う
- ★プールのきまりを守る。

今月ここに 注意!!

熱中症

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。

