



令和6年6月19日
逢妻中学校 保健室 No.3
【6月保健目標】
むし歯・歯肉炎を予防する

もうすぐ梅雨がやってきそうですね。雨の季節になると、天候や気圧の変化で体調を崩す人が多くいます。まずは睡眠とバランスの良い食事をとって体調を整えましょう。薬が必要な人は準備を忘れずに！体調を整え、この季節を楽しみましょう。



大切な歯を守るために。。。

①歯みがきを丁寧にする。

むし歯菌も歯周病菌も、食べかすに寄ってきた菌が作ったネバネバした菌の塊「プラーク」の中にいます。**食後8時間ほどでプラークができる**ため、丁寧な歯みがきでプラークを取り除きましょう。



②病院に定期的にに行く。

むし歯も歯周病も、早期に発見すれば、悪化を防ぎ、治すことができます。定期的に歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



③生活習慣を見直す。

- ・むし歯菌のえさとなる**甘いものを間食でダラダラ食べない。**
- ・菌と戦う免疫力を上げるため、**規則正しい生活を送る。**
- ・口の中をきれいにする働きがある唾液を出すため、**よく噛んで食べる。**

歯のトラブルは、放置するとどんどん進行してしまうため、早めの対処が大切です！

もうすぐプールの授業 健康チェックを忘れずに！

- 熱やのどの痛みはありませんか？
- 目のかゆみ、目やには出ていますか？
- 皮ふにかゆみや湿疹などの異常はありませんか？
- おなかが痛かったり下痢をしたりしていませんか？
- 手足のつめは切っていますか？



体育の先生の指示をしっかりと聞いて、きまりを守って安全に授業に参加してください。授業中に体調が悪くなった場合は無理をせず、すぐに先生または近くの生徒に伝えてください。

今後の保健行事予定

検診日	検診・行事等		対象者
6月	20日（木）	歯科検診	3年、26~28組 もれ者
	24日（月）	水筒つめハンカチチェック	全校生徒

毎年のつめ・ハンカチのチェックに加え、今年は熱中症対策のために水筒もチェックします！

