



豊田市立井郷中学校 保健室

☆今月の目標☆

「自分の歯の健康状態を知ろう」

6月に入り、これから雨の日が多くなりそうです。気温が上がるだけでなく、湿度も高くなり、ジメジメとした天気が予想されます。

5月の体育祭練習では、体調を崩して保健室にくる子もたくさんいました。もう一度、熱中症にならないために予防対策していきましょう。



### 体育、部活で気を付けること

- ①外では、**帽子**をかぶる。
- ②動くと熱くなります。**半袖**になり熱がこもらないようにする。
- ③運動を始める前から、**水分補給**を十分に行う。下校前に水筒の中身を確認する。
- ④運動中、体の汗は**おさえて**ふく。
- ⑤体調がおかしいな？と思ったら**涼しい日陰等**に移動する。

### 春の歯科健診結果

(井郷中で検診を受けた子427名の様子から)

#### 【歯垢の状態】

- 0(ほとんど歯垢が付いていない) □ 77.5%
- 1(歯の表面の1/3に歯垢がついている) □ 21.8%
- 2(歯垢が多く付いている。健康相談必要) □ 0.7%

#### 【歯肉の状態】

- 0(歯肉に炎症が見られない) □ 77.3%
- 1(軽度の炎症が見られる) □ 21.1%



全体的に虫歯の数は、少ない状態でした。歯垢、歯肉もきれいな状態の生徒が7割を超えており、普段から歯を磨いている様子がわかりました。

毎日磨いているのだけれど、1や2になってしまった人は、歯ブラシが歯にきちんと当たっていないのかもしれませんが。歯ブラシの毛先は広がっていませんか？鏡を見ながら、歯ブラシが歯にきちんと当たっているか確認してみましょう。





