

ほけんだより6月

6月の保健目標
 歯と口の健康について考えよう
 2020.6
 豊見城中学校保健室

長かった休校期間が終わり本格的に学校が始まって3週間が経ちました。少しずつ学校生活のリズムを取り戻せてきましたか？休校が長期化となったことで、これまでの生活リズムを取り戻すまで時間はかかると思いますが、規則正しい生活習慣を基本に、免疫力を高めながら元気に過ごしてほしいと思います。

みなさんが健康に学校生活を送るために基本となる“こころと体の健康づくり”のお手伝いをしていきます、養護教諭の「城間 由紀子」と「小嶺 ほのか」です。どうぞよろしくお願いいたします。

健康診断のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から内科検診や歯科検診、耳鼻科検診などが延期となっています。日程が決まりましたら改めてお知らせいたします。

日時	対象	項目	準備
6/25(木)~6/26(金) 朝の会で回収	全学年	尿検査	容器は6/24(水)に配布

どうしておしっここの検査をするの？

おしっこのもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。

でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見過ごしてしまうかもしれないのです。

だから、おしっこの検査はとても大切です。正しい方法でおしっこをとって、腎臓に異常がないか調べましょう。

- 検査の前日はビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは控える。
- 朝起きてすぐのおしっこをとる。
- 少しだけおしっこを出してから、中間のおしっこをとる。



6月4~10日は歯と口の健康週間です

6月4日(木)~10日(水)は『歯と口の健康週間』となっています。歯だけではなく、口の中全体の健康について、正しい知識を持って日常生活に生かすことが出来るようにしましょう。歯と口の健康が、生涯にわたって体の健康に関わることを知り予防に努めることが大切です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため歯科検診は現在実施出来ていませんが、日頃から自分の口の中を観察する習慣をつけましょう。

さらなるポイントで☆むし歯ゼロに

注意してみがきたいところ

ほかにも.....

- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯 など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

鏡で確認しながら
みがく順番を決める

.....など、工夫をして歯をみがこう！

あなたのむし歯は平均より多い？少ない？

令和元年に12歳の人の永久歯を調べると——
 一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。
 (これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の12歳の人のむし歯は平均何本？

① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本

答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて、すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう！