

6月
2018

中学部
保健だより

観瀾

小城市芦刈観瀾校
中学部保健室
NO3
H30年6月1日

保健目標

歯と口の健康に気をつけよう

天気を1・2週間前から、心配した体育大会でしたが、当日は晴天に恵まれ、とても素晴らしい、体育大会日和になりました。全学年共に、素晴らしい「彩～あふれる笑顔 みなぎるパワー」をスローガンに、本当にきつかったり、暑かったりしながら、がんばった練習の成果をみせてくれました。小中一貫校としての、愛情あふれる小中の児童生徒の姿に感動しながら、大きなケガもなく、過ごすことができました。さて、5月終わりから九州は梅雨入りとなり、今から、ジメジメ、ちょっと気分がすぐれない天気が続いていくことと思いますが、芦刈観瀾校のパワーで湿気も吹き飛ばして、頑張りましょう。

定期の健康診断も、欠席していた人の分を除き一応終わりました。それぞれの検診の結果を、配布しましたが、所見のあった人は、早めに直して勧告書を提出してください。

むし歯・歯周病の予防



食べたらずく



だらだら食べをしない



歯応えのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスのとれた食事をとる



規則正しい生活



自分にあった正しいブラッシングの実行



定期的なチェック

のぼそよ 健康寿命 歯みがきで

今年度の歯と口の健康週間のスローガンです。

のぼそよ 健康寿命 歯みがきで



歯と口腔の検査の結果、学校歯科医の副島先生から、歯磨きの磨き方の注意を受けています。赤鉛筆で磨けていないところをプリントに塗られて、1人1人詳しく指導がされています。しっかりその部分を磨くようにしましょう。時間を取って個人指導をしていますので、連絡をもらった時は、保健室に来てください。

合服から夏服への移行の時期です。蒸し暑い季節を乗り越えるためにも、下着の着用は必ずしてください。汗をしっかり下着がとって、体温調節の役目もはたします。



4月の身体測定平均です。各自の結果はお知らせプリントを出しています。平均と比べ自分はどれくらいの成長をしているか見てください。しかし大切なのは、高いとか低い、太っているとか痩せているのではなく、今年の自分と比べて、どれくらい成長したかを見ることです。

むし歯の進行



第1段階
エナメル質のむし歯

むし歯のはじまり。まだ神経に届いていないので、しみることはありません。



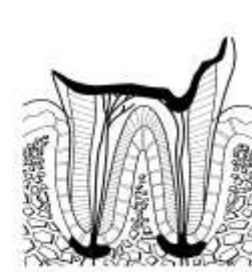
第2段階
象牙質のむし歯

冷たい食べ物や飲み物がしみます。



第3段階
歯髄まで達したむし歯

何もなくてもずきずき痛みます。



第4段階
歯根だけになってしまったむし歯

神経が死んで痛みはなくなりますが、細菌が歯根から体中に散らばり、病気になる危険があります。

4月身体測定平均		身長 cm		体重 kg	
		男	女	男	女
7年生	平均	153.3	152.0	46.6	45.7
8年生	平均	158.6	154.2	49.0	51.1
9年生	平均	164.3	155.5	53.8	50.6