

ほけんだより 6月

R6. 6. 3
佐世保市立早岐中学校
No. 3 保健室

6月になりました。この時期は梅雨に入るため、雨が多く、夏に近づくので気温も上がり、体調をくずしやすい時期でもあります。最近、体調不良を訴え保健室来室者も、増加傾向にあります。

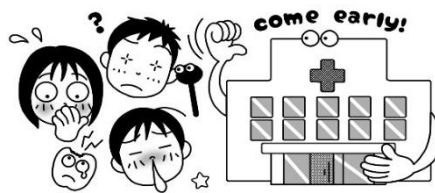
睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持し、こまめな水分補給をして、健康に生活ができるように心がけましょう。



6月の保健行事予定

- 3日(月) 歯科検診1年**
- 6日(木) 聴力検査3年**
- 13日(木) 耳鼻科検診3年**
- 18日(火) 歯科検診2年**

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう



★★★★治療は早めに行きましょう！★★★★

健康診断の結果につきましては、その都度、保護者の皆様へお知らせをしています。確認をよろしくお願いたします。

また、病院受診が必要なものについては、早めに受診していただきますようお願いいたします。



視力検査

視力検査の結果、B以下の生徒に「視力検査カード」を配付しました。

眼科受診をされた場合は、結果を記入してもらい、あわせて保護者印の欄に押印後、学校へ返却してください。B以下の生徒で、一度も眼科受診をされたことがない方は、受診をお勧めします。なお、視力カードは継続して使用しますので、必ず学校へ返却してください。

眼科・耳鼻科検診

所見ありの生徒に結果のお知らせを配付します。専門医を受診されたら、結果を記入してもらい、学校へ提出してください。



耳鼻科検診の治療のお勧めは、**所見A**（なるべく早く専門医の診察、指導を受けられますことをお勧め）**所見B**（現在の所見や症状の程度は軽度。経過によって症状が出てきた場合は専門医の診察・指導を受けられることをお勧め）が記されています。

聴力検査

所見ありの生徒に結果のお知らせを配付します。

専門医を受診されたら、結果を記入してもらい、学校へ提出してください。



内科検診

医師の所見ありの生徒に結果のお知らせを配付しています。

受診されたら、結果を保護者の方で記入をされて、学校へ提出してください。受診されない場合も、該当するところに○印をつけ学校へ提出してください。



6月の保健目標

歯と歯肉の健康に心がけよう



歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



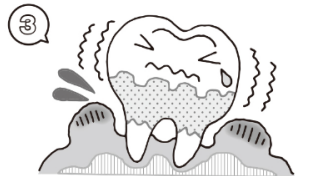
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



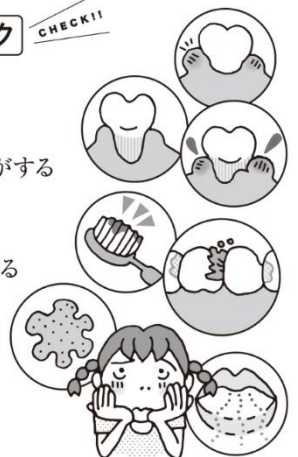
歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

あなたの歯肉はきれいですか？

中学生では、むし歯より歯肉炎（歯周病）になる人が急増します！

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

ヘルプマークって知っていますか？



「ヘルプマーク」（右の図）を知っていますか？

援助が必要な方のためのマークです。外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、バスや電車で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。※男の人が、赤いマークのストラップを付けているから…と、変な目でみたり、からかったりするなんて、もってのほかですよ！

「障害のある人もない人も共にいきる平和な長崎県づくり条例」が制定されています。障害のある人に対する差別をなくして、誰もが安心して暮らせる長崎県にしていきたいと思います。

保護者の皆様へ

歯科検診が終了した学年から随時、「歯・口の健康診断結果のお知らせ」（ピンクの紙）を配布しています。むし歯や歯ぐきの状況で歯科医院の受診を勧められた方は早めの受診をお願いします。

なお、就学援助を申請された方で、むし歯のある人（CにOがついている）につきましては、就学援助認定後、医療券が発行されます。ぜひ、医療券を活用され受診ください。

