



令和5年6月12日  
海田町立海田西中学校  
養護教諭 伊藤 友美子

## 体育祭お疲れさまでした！

数日ぶりに晴れた体育祭当日。走ったり、応援したり、踊ったり…みなさんの一生懸命な姿をたくさん見ることができました。最後の1人がゴールするまで応援し、ゴールしたときには自然と拍手ができる、そんなステキな姿もありました。

まだまだ暑い日が続きます。引き続き自分の健康状態に関心をもってすごしてくださいね。



## 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」でした。タイトルにあるのは今年度のスローガンです。今回は、ギネスブックで「世界で最も一般に蔓延している感染症」と登録されている**歯周病**について知り、歯や口の中の健康を守るために何ができるかを考えてみましょう。

### ○歯周病とは？

歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨に炎症が起こり、壊されていく病気です。初期の段階（歯肉炎）では歯と歯ぐきの境目が赤く腫れたり、触れると出血したりします。歯肉炎が進行した段階（歯周炎）では、歯と歯ぐきの境目の部分が壊れて隙間が深くなり、腫れや出血だけでなく、歯がぐらぐらしたり、口臭がみられたりします。



### ○歯周病を予防するには？

#### ①歯みがきにより、歯周病の原因であるプラーク（細菌のかたまり）を取り除く

みがき残しがないように、みがく順番を決めて1本1本丁寧にみがきましょう。歯ブラシで取りにくい場合には、歯間ブラシやデンタルフロスを使用しても良いです。



#### ②生活習慣を見直し、歯周病のリスク要因を取り除く

よく噛んで食べる、ビタミンの豊富な野菜や果物をとるなどの食生活やストレスをためないことを心がけてすごしてください。



## 自分の健康状態を確認しよう！



心電図検査	1年生のみ 異常なしは「\」 欠席は「未検査」		
内科 (結核含む)	栄養状態、皮膚の状態など 異常なしは「\」 欠席は「未検査」		
視力	右 左	( )は矯正視力(めがね・コンタクトレンズでの視力)	
聴力	右 左	1・3年生のみ 異常なしは「\」 欠席は「未検査」	
目の疾病及び異常	異常なしは「\」 欠席は「未検査」		
耳鼻咽喉 疾患	耳・鼻・のどの疾病や異常 異常なしは「\」 欠席は「未検査」		
歯	顎関節		
	歯列・咬合	歯並び・かみ合わせ	
	歯垢の状態		
	歯肉の状態		
	う歯 (要観察歯含む)	むし歯・むし歯になりそうな歯	
	要注意乳歯	抜いた方がよいと思われる乳歯	
その他			
運動器 (姿勢含む)	脊柱・胸郭・四肢の状態など 異常なしは「\」 欠席は「未検査」		
尿検査	一次	蛋白 潜血 糖	
			尿検査(一次)の結果 -は異常なし

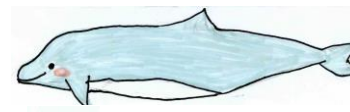
4月から行ってきた定期健康診断が終了しました。早めに検査会場に移動したり、静かに待機したりと、みなさんの協力のおかげで、スムーズに検診を行うことができました。ありがとう！

定期健康診断の結果を「健康カード」を通じてお知らせします。自分の健康状態を自分で知っておきましょう(人と比べる必要はないので、他の人の健康カードは見ないでください)。家に持って帰り、おうちの人にも確認・押印をもらって、学校に持ってきてください。

※今年度から、一部の表記が変わっています。

左の図を参考にしてください。

定期健康診断で異常や所見があった人には、5月下旬に通知を配付しました。はやめに医療機関等で診てもらいましょう。



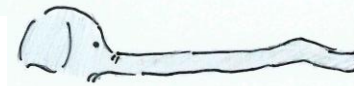
# “Window zoo”

### 保健委員会では、新たな取組として「Window zoo」を行いました！

保健委員会のみんが描いた絵を目印に換気ができるようにしました。クラスによって動物の種類がちがいます。

換気をするときはその目印を見て換気を試みてください！！

保健委員会 委員長 西野 風花



### ③歯医者さんで自分では取りにくい汚れを取り除く

歯医者さんで定期検診を受けることで、むし歯や歯周病の有無など自分の口の中の状態を知ったり、自分に合ったみがき方や歯間ブラシ等の正しい使用方法を教わったりすることができます。



6月の保健目標

# 歯を大切にしよう