

げんき



新潟市立下山中学校
保健だより
令和6年6月10日

各種健康診断へのご協力ありがとうございました。健康診断で来校した学校医の先生方から、「静かに待っていてよかった」「みなさんあいさつがすごく良いですね」という感想をいただきました！

受診のお知らせを配付しました

健康診断で精密検査や治療が必要と判断された人には、受診のお知らせを配付しました。

視力低下により黑板が見えづらく学力が低下したり、歯肉炎等から食べ物を噛む力が弱くなったりするなど生活面や学習面に大きく影響を及ぼします。

お知らせを受け取った人は、早めの受診をお願いします。受診後、受診結果を学校へ提出してください。

※中身を確認した後、封筒は学校へ返却してください。

引き続き、毎朝の健康観察の入力をお願いします

健康観察はなぜ必要なの？

健康観察をすることで…



- ◎感染症の拡大防止や予防することができます
- ◎生徒のみなさんは、自分の健康状態に注目することで、**体調をコントロールする力(自己管理能力)**が育ちます
- ◎先生は、生徒のみなさんの心と体の**健康状態を把握**することで、調子が悪いときに、**すぐに対応**することができます

最近の健康観察からわかったことは、「のどの痛み」を訴える人が増えていることです。乾燥や朝晩の寒暖差による体調不良が原因のようです。こまめに水分補給をしたりマスクをしたりして、乾燥を防ぎましょう。また、天気予報を参考に、気温に合わせた服装で過ごしましょう。



歯科健診の結果をお知らせします

永久歯は一生ものです。むし歯や歯周病は、治療しないと歯を失います。永久歯は、抜けたらそこに新しい歯は生えてきません。永久歯を大切にしましょう。

下山中学校生には、歯垢の付着が多く見られました。歯の磨き方を見直してみましよう。優しい力で小刻みに歯ブラシを動かすのがポイントですよ。

学年	歯肉炎と歯肉炎の疑い (G・GO)	むし歯(C)	要観察歯(CO)	歯垢の付着
1年生	13人	10人	5人	26人
2年生	17人	7人	4人	22人
3年生	17人	17人	5人	18人

□歯肉炎と疑い・・・歯を支える歯肉に腫れが見られます。軽度でも放っておくと歯を支える骨を壊し、歯が抜ける原因になります。定期的に診てもらうこと、そして適切な歯みがきが大切です。

□要観察歯・・・初期のむし歯が疑われる歯で、むし歯になる前に処置することにより、むし歯の進行や発生を防ぐことができます。

□歯垢・・・歯垢がだ液中のカルシウムと結合すると「歯石」になります。これを放っておくと歯肉炎や歯周病が進行しやすくなります。歯垢は丁寧な歯みがきでとることができますが、歯石は取れません。歯医者さんで除去してもらいましょう。



保健委員会では、6月の「歯と口の健康習慣(6/4～6/10)」にあわせて、昼の放送で、歯みがきやうがいを呼びかけています。

乳歯から永久歯に生え変わる人、親知らずが生えてきている人、矯正中の人は、歯と歯の間に食べかすが残りやすいです。この機会に歯みがきやうがいの習慣をつけましょう！お口がすっきりすると、午後も気持ちよく過ごすことができますよ！

