保健だより



令和6年5月31日 西蒲高等特別支援学校 保健室 No. 3

ご家族の方と一緒に読みましょう。

6月4日~10日は 歯と口の健康週間です

歯と口の知識を深め、歯と口にかかわる病気を早 期発見、早期治療したり、病気を予防するための習慣 6月4日~10日は

を身につけたりすることを目的と した週間です。生徒のみなさんも いつも以上に、歯みがきに力を 入れていきましょう。



歯科検診の結果は・・・?

むし歯がある人

1年生 6/41名(14.6%)

2年牛 4/33名(12.1%)

3年生 7/31名(22.5%)



むし歯予備群

1年生 6/41名(14.6%) 2年生 7/33名(21.2%) 3年生 2/31名(6%)

歯肉炎 全校 10/105名 (9%)

むし歯がある人はどの学年も1人以上いるようです。 そのまま放置していると、歯の痛みや口臭、免疫力(ウ イルスや細菌から体をまもろうとする力)の低下につな がります。

歯みがきのポイントを意識して、むし歯のない健康 な歯を作っていきましょう。

目指せ!80歳になっても20本の歯!

★クイズ★ 次にあてはまる言葉はなんでしょう? 「歯を見せて 笑える今を ○○にも」 ※令和6年度の歯と口の健康週間の標語です。

答えは保健室の掲示板を見る、または 「歯と口の健康週間」を調べてみてください!

歯みがきのポイント

1 歯ブラシチェック♥

毛先がボサボサだと、せっかく歯みがきをしても食べ かすをきれいにとりのぞくことができませ ん。歯ブラシを背中側から見て、毛先がはみ 出ていたら交換が必要です。

2 歯ブラシは歯に優しくあてよう

歯ブラシを強くあてると歯肉(歯ぐき)を傷つけて しまったり、歯に当たる歯ブラシの 面積が小さくなります。歯ブラシの 毛先が広がらない程度の力で みがきましょう。

3 歯ブラシは小さく動かそう



歯と歯の間に歯ブラシがとどくよ うにするには、歯ブラシを大きく動 かすよりも、小さく動かしたほうがよ いです。実際に比べてみてください。

նական անդական անդական

あなたの口は 大丈夫? 歯周病チェックリスト

- □ 朝起きたとき□の中がネバネバする
- □ 歯みがきのときに出血する
- □ でいものが噛みにくい
- □ □臭が気になる
- □ 歯ぐきがときどき腫れる
- □ 歯ぐきが下がって、 歯と歯の間に隙間ができている
- □ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

むし暑くなってきました・・・熱中症予防を始めましょう!



の

う

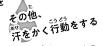
ちゃ

暑熱順化

熱を外に放出して体温を調整する力を つけ、体が熱中症になりにくい状態に なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になりま からだ あせ なつ からだ そと だ す。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出してい cetto あせ 5から しょねつじゅんか かぎ ます。**適切に汗をかく力をつける**ことが、暑熱順化の鍵なのです。

習慣にする



暑熱順化には、数日~2週 間程度かかると言われていま すが、体調や体質などによっ て個人差があります。 の調子や環境に合わせて無理 なく汗をかき、夏本番に備え て体を暑さに