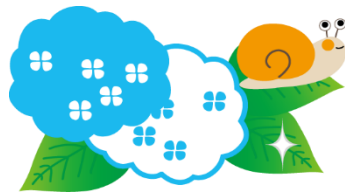


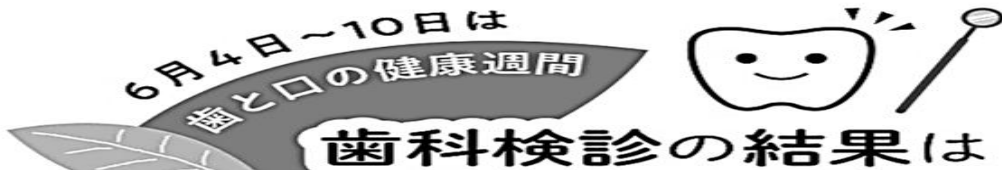
保健だより



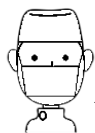
恵山中学校 保健室 2026. 6. 2

初の小中合同スポーツフェスティバルも終わりました。次は中体連ですね。

6月の保健目標は「**歯の健康を考えよう!**」です。歯科検診の結果、受診が必要な方には、4月末頃結果をお知らせしております。できるだけ早めに受診し、将来の歯周病を予防しましょう。



項目	1・2年生	3年生
虫歯の無い人	1人	5人
(治療が済んでいて) 虫歯が無い人	2人	0人
虫歯のある人	4人	2人
虫歯の数 (総数)	15本	15本
一人あたり虫歯の数	2.1本	2.1本
歯こうが少しあった人	4人	2人
歯こうが多かった人	1人	5人
歯肉に炎症の疑いがあった人	5人	1人
歯肉に炎症があった人	0人	6人
歯列・咬み合わせ 要観察	1人	3人
歯列・咬み合わせ 要検査	2人	0人



虫歯がない人が多かったです。しかし、**歯垢が多い人、歯肉に炎症が起きている人も非常に多かったです。** 歯周病予防のために、定期的に受診をしましょう!!

歯周病は将来の心臓や脳、糖尿病などの病気につながります。

歯がなくても出来るだけ早く受診しましょう!

椿田先生より

歯や口の健康を守るのは チーム戦

メンバー①
歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが
口腔ケアの基本です。

メンバー③
歯医者さん
予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。

メンバー②
だ液
よく噛むことで分泌される
だ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー④
免疫力
正しい生活習慣で細菌に負
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしつかり活躍できていますか?

歯みがきのポイント

歯ブラシに水をつけない!!
※虫歯予防のために良いといわれている
歯みがき粉の中のフッ素が
うすまってしまう。

<みがき方>

- ①歯の面に対して歯ブラシを直角にあてて、毛先を細かく動かす。強い力ではなく200gくらいのか(シャカシャカという音が聞こえる程度)。
- ②歯と歯ぐきの間は45度に傾けて、歯こうを取り除く。
- ③最後に歯のすき間は歯間ブラシやデンタルフロスでとる。

歯は **2本ずつ、20回ずつ** みがく。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

エナジードリンクの摂り過ぎに注意!

エナジードリンクは、あなたにとって、どのくらい身近なものですか? 「頑張って勉強するぞ~」というとき、あるいは「朝、眠くて頭がシャキッとしないから、気合を入れたい」ときなどに、エナジードリンクを飲んでいませんか?

実はそれ、とてもキケンです! エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分(1本250mlの場合、カフェインは50~150mg、糖分は角砂糖8~10個相当)が入っています。

エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まるとされています。まして、成長している途中の子どもの場合、体に悪影響をおよぼす危険があります。

エナジードリンクとのつきあい方について、一度、考えてみませんか?



健康診断

受けて終わり

じゃもったいない!

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



健康診断がもうすぐ終了します

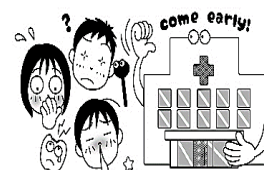
~残りの健康診断は~

6/10(水) 耳鼻科検診 ...1年生のみ
その他 色覚検査 ...希望者のみ

※ 終了した健康診断の結果、受診が必要な方についてはすでに結果をお知らせしております。

全ての結果については、6月中旬頃通知予定です。お子さんと一緒に確認をお願いします。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう