

保健便り

ひかり

いちき串木野市立生冠中学校
令和2年



梅雨の季節となりました。水泳学習も始まります。
睡眠・朝食をきちんと摂り、体調管理に気をつけましょう。

6月は歯と口の健康週間です

本年度の検査結果から

生冠中の歯の実態！

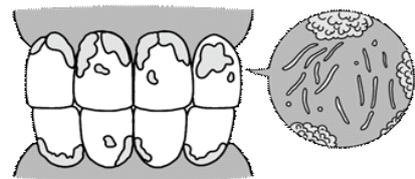
(丁寧な歯みがきで、きれいな歯に改善しよう！)

【健全歯の人】 (むし歯も治療した歯もなくきれい)		【むし歯のなかった人】 (健全歯・治療済みの人を含みます)	
全体	54.8%	全体	69.0%
1年	41.7%	1年	75.0%
2年	57.1%	2年	71.4%
3年	62.5%	3年	62.5%
【歯垢がついている人】		【歯肉炎になりかかっている人】	
全体	40.4%	全体	21.0%
1年	16.7%	1年	16.7%
2年	35.7%	2年	21.4%
3年	68.8%	3年	25.0%

- ★ むし歯の治療が必要な人は「1年→3人」「2年→4人」「3年→6人」合計13人です。機会を見つけて、むし歯の治療をしましょう。
- ★ いちき串木野市では、中学生まで「医療助成制度」があり、むし歯も無料で治療ができます。(申請後、返ってきます。) また、医療券対象のご家庭には、夏休み前に市から発券され、学校経由で配布します。
- ★ 毛先の開いた歯ブラシは、そろそろ交換時期です。確認をしてください。
- ★ 治療が終わった人は、終わった時点で確実に「治療完了書」を提出してください。

歯垢って何？

歯についた磨き残しに、口の中の細菌がすみつき、繁殖したものです。歯垢1ミリグラムに1億以上の細菌がいます。放っておくと「むし歯」や「歯肉炎」を引き起こします。



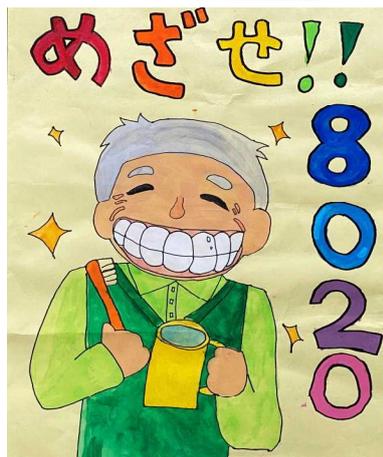
「むし歯」や「歯肉炎」を予防するには、歯垢のできやすいところをしっかりと磨いて、歯垢を取り除くことが大切です。

市の「口腔衛生ポスターコンクール」へ出品しました

「どんなことを意識して、描きましたか?」

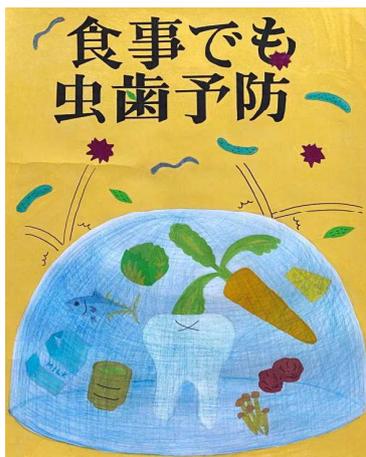
1年 吉木 佑希菜さん

80歳まで20本!歯を残こしてほしい。目立つように色合いに気を付けて描きました。



2年 良井 暁さん

食べ物でバリアを張り、むし歯菌を、はね返すイメージで描きました。



3年 吉村 歩乃佳さん

笑顔になると歯が見える。健康な歯が素敵だ。きれいな歯を意識して描きました。



むし歯予防のためにどんなことをしていますか?

むし歯のない2人に聞いてみました

3年 松崎 莉央さん

- おやつは、ほとんど食べません。
- バランスのとれたメニューで、魚が好き。
- 歯磨き粉は、トータルケア使用。
- 夜の歯磨きは、風呂場でしている。
- よく寝ている。

3年 諏訪 麻里亜さん

- 食べたら、すぐに歯磨き。1日3回。
- 歯ブラシは、毛先が細いものを使用。
- ご飯の後は、甘いものを食べない。
- 3か月ごとに定期検診に行っています。
- 歯ブラシをぬらさないで磨いています。

プールで感染しやすい病気

プールは消毒のため塩素が入っています。水泳前後のシャワーや、入浴で体を清潔にしましょう。

この病気にかかったら
出席停止となります。



★眼や耳の病気の治療を
すませておきましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

症状 ・38~40℃の高熱、のどの痛み
・結膜炎、首のリンパの腫れ

感染経路 ・飛沫感染
・プールの水

対応 ・症状がなくなってから
2日経過するまでは出席停止

流行性角結膜炎

症状 ・まぶたの腫れ、痛み、充血、目
やがでて目が開けられなくなつた
り、発熱・下痢を伴うことも

感染経路 ・プールの水・タオルの共有
・手指の接触

対応 ・感染の恐れがないと医師が認め
るまで出席停止