

保健だより

6月号



岩国市立本郷小中学校
令和2年6月12日
保健室

いよいよ山口県も梅雨入りが発表されました。外での活動が出来なくなりますが、雨の日だから出来ることもあります。室内での過ごし方を考えて、ジメジメに負けず元気に過ごしていきましょう！！

歯と口の健康について考えよう

むし歯にならるように、毎食後しっかり歯みがきをしていますか？そして、口の中の健康も考えていますか？

口の中の健康とは、歯のことだけではなく歯ぐきや舌など口の中全体のことを指します。鏡を見ながら歯みがきをする際、歯ぐきの色や引き締まり具合も確認してみましょう。歯ぐきの病気「歯周病や歯肉炎」は、みなさんと同年代の人でもなる可能性があります。若い時からしっかりケアする習慣を付けておくこと大事です！！むし歯と歯周病の予防もして、健康な体を維持していきましょう。



健康な歯ぐきは、きれいなピンク色をしているよ。そして、キュッと引きしまっています！
一方、歯肉炎の歯ぐきは、赤く腫れていて、プヨプヨしているよ。歯みがきをすると、出血することもあるよ。



歯肉炎にならないための4つのポイント

時間を決めて
食べよう！



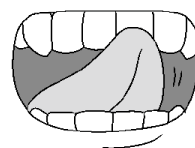
食後、口の中は酸性（むし歯になりやすい状態）です。口の中のpHが戻るまでには時間がかかるので、ダラダラ食べるのはやめましょう。

よくかんで
食べよう！



だ液は、よくかむことでたくさん出るようになります。日ごろからかみ応えのある食べ物を食べましょう。

みがき残しが
ないか確認しよう！



歯がヌルヌルする、でこぼこザラザラする場合、歯に歯垢がついています。舌で触ってチェックしてみましょう。

呼吸は
鼻でしよう！



口呼吸すると口が渇き、だ液が少なくなることで、菌が繁殖しやすい環境になります。鼻呼吸を心がけましょう。

健康診断のお知らせ

延期になっていた健康診断の日程が決まりましたので、お知らせします。

- 6月16日（火） 13：15～ 内科健診 1～5年
- 6月17日（水） 13：30～ 耳鼻科健診 1・3・5・7・9年
- 6月18日（木） 14：40～ 眼科健診 1～9年
- 6月19日（金） 13：15～ 内科健診 6年
- 6月26日（金） 13：15～ 内科健診 7～9年
- 7月2日（木） 13：45～ 歯科健診 1～9年



学校保健安全委員会を開催します！！

6月19日（金） 11：30～（4校時）に、学校保健安全委員会を開催します。

今年度は、保健に関することをテーマに取り上げました。参観授業の後、ぜひご参加ください。よろしくお願いいたします。

テーマ 「新型コロナウイルスについて」

講師 本郷診療所 西村 謙祐 学校医

参加者 6～9年生、教職員、保護者、地域の方

場所 体育館



保護者のみなさまへ

引き続きの朝の体温チェックをありがとうございます。おかげさまで、子どもたちは欠席や体調不良なく元気に過ごしています。

さて、上記に記載していますが、延期になっていた健康診断を実施することが出来るようになりました。各学校医と衛生面を相談しながら三密を避けて実施していきます。また、プライバシーにも十分配慮します。何かご不明な点がありましたら、担任または養護教諭へお尋ねください。