

保健室から

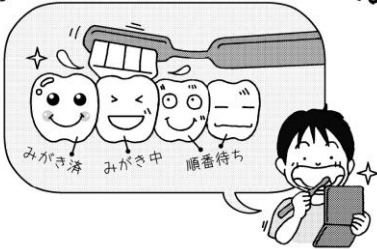
平成29年6月1日
半田市立乙川中学校

6月



6月の保健目標 「むし歯や歯肉炎を予防しよう」

1本、1本、みがいてあげよう。



けがをしたとき、傷口はしばらくするとふさがります。髪や爪は、切ってもまた伸びてきます。しかし、歯はむし歯になると自然に治ることはなく、一度失えば二度と生えてくることはありません。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この機会に、口の健康にも目を向けてみましょう。

★歯の標語：「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯★

気になる？！「口臭(こうしゅう)」

だ液の分泌量が減ると細菌が増え、口の臭いが強くなります。だ液には口の中の細菌を洗い流してくれるはたらきがあります。

よく噛んで食べ、だ液をたくさん分泌させましょう。だ液を分泌している耳下腺（耳の前、上の奥歯あたり）をマッサージするのも効果的です。



●○●歯医者さんからのメッセージ●○●



放っておかないで！「むし歯になりそうな歯に必要なこと」

突然ですが、皆さんは歯医者さんで歯を削られるのは好きですか？

答えは「NO」でしょう。経験のある人にとって、あの「キ——ン」とか「ゴリゴリ」という機械音はあまり心地よいものではありません。

それでは、歯医者さんはどうでしょう。実は、歯医者さんも歯を削ることは嫌いで、『できれば歯を削らないで、治すことができればいいな』と思っています。そのためには、**早期発見・早期治療・予防管理・定期健診が大切**です。

さて、歯科健診ではむし歯だけではなく、むし歯になりそうな歯や歯ぐき、かみ合わせなどもチェックしています。むし歯になりそうな歯とは、歯の溝が黒くなっていたり、歯の表面が白く濁っていたりするので、このまま放っておかないで、歯医者さんで歯ブラシ指導や予防処置を受けた方がよいという歯です（健診では“CO”と記録します）。また、むし歯になっているかもしれないので、歯医者さんでレントゲン写真をとって調べた方がよい、歯と歯の間の隠れた部分（健診では“CO 要相談”と記録します）のことをいいます。

残念ながら削らなければ治らない歯は、きちんと治療を受け、その後は、『予防管理・定期健診』で、口内の健康を保っていきたいものです。【半田市学校保健会歯科医部会】



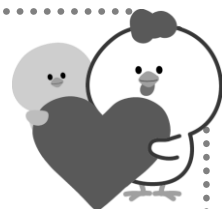
【6月の健康診断の予定】



月	日（曜日）	検診項目	実施学年	実施時間	備考
6月	1日（木）	歯科検診	11～14組 1-1～8 2-1～3	8:50～12:30	朝、必ず歯をみがく。
	13日（火）	血液検査	5/17未実施者	11:10～11:40	半袖で検査を受ける。
	14日（水）	耳鼻科検診	1年生全員 2・3年希望者	13:30～15:30	前日に耳掃除をする。
	15日（木）	歯科検診	2-4～7 3-1～8	8:50～12:20	朝、必ず歯をみがく。

～「すこやか相談室」開いています～

体や心の悩みなど、気になることについて相談にのります。日頃から疑問に思っていることや困っていること、心配事などがあったら、気軽に来てください。栄養教諭もいるので、食事全般に関することや給食のお話もできます。



★日付★ 6月6日（火）・14日（水）・23日（金）

★時間★ 昼放課～16:30まで

※授業中は行いません。部活に遅れる場合は、顧問の先生に報告を！

★場所★ 保健室

★相談者★ 養護教諭・栄養教諭



～心の相談員 皆吉かよい先生より～



新しいことに挑戦するとき、自信がなくて不安になったり、「私には無理！」なんてしりごみすることってありませんか？しかし、誰にでも「初めて」の時はあります。

そもそも「自信」という言葉は、自分を信じること。まず自分自身が自分のことを信じてあげなくては、誰があなたを信じてくれるのでしょうか。

まず、やってみる！不安なまま始めても、それを乗り越えたときに自信というものはついてくるものです。そうやって一つずつ前に進んでいくことができます。

目の前にとびこんできた課題には自信をもって取り組んでくださいね。

【6月の在室日】

1・2・5・6・8・9・12・13・15・16・19・20・21・22・23・26・27日

13:00～16:30（21日は9:00～13:00）