

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、歯と口の健康を意識したことがありますか？

食べたり飲んだりすると、おし歯菌であるミュータンス菌がショ糖（糖分）をエサにして『酸』を作り出します。そのため、食べた後すぐに歯をみがいて口の中にショ糖が残らないようにすることが大切です。また歯みがきをすることで、口の中で増えた細菌の塊（歯垢（しこう））を取り除くことができます。

歯みがきを怠るとおし歯になるだけでなく、歯肉の炎症である「歯肉炎」や「歯周病」になりやすくなります。

おし歯や歯肉炎の予防には、『歯みがき』や『デンタルフロス（歯間ブラシ等）』を丁寧に行うことが大切です。

歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で！



ホルダー付きのものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

ちゃんと歯みがきはできている？



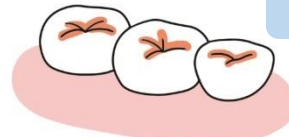
きちんと歯をみがいているつもりでも、みがき残しがあるかも！？

次の部分は、みがき残しが多い部分です。特に気をつけて丁寧にみがきましょう！

歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉の間



歯の裏側



ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシで
みがく子

歯によい
食べもの
進んで
食べよう



- カルシウムが多い
- 硬くて噛みごたえがある
- 食物繊維が多い



★6月の保健行事★

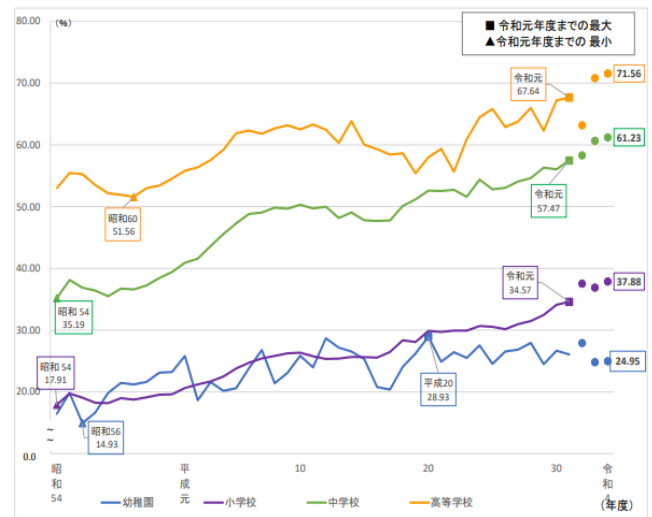
ほけんだよりやお手紙（お知らせ）等で、日程や注意事項をよく確認し、事前に準備をお願いします。

月	日	曜	検診項目	時間	対象	服装・持ち物・注意事項など
6	3 4	火 水	尿検査二次	9時まで	未提出者 二次対象者	一次未提出者は忘れずに提出するようにしてください
	5	木	歯科健診②	9:00～	前回欠席者 1年4組～7組 2年生	当日の朝、必ず『歯みがき』をしてくること
	17	火	耳鼻科検診	9:00～	1年生 昨年度欠席者 経過観察者	事前に配付されている資料をよく確認しておくこと ※女性技師が検査を行い、個別に実施します。

視力 1.0 未満の生徒や近視の生徒が増えています！

裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっています。小学校で3割を超えて、中学校では約6割、高等学校では約7割となっている状況です。三中においても年々、視力が低下している生徒が増えています。

○「裸眼視力1.0 未満の者」の割合



近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。様々なデータの蓄積から近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期から近視の発症と進行を予防することが重要です。

近視度数 (単位:D)	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視 (-0.5≦SE<-3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 (-3.0≦SE<-6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-6.0≦SE)	5倍	3倍	13倍	845倍

参考：目の健康を守るための指導啓発資料
文部科学省より抜粋

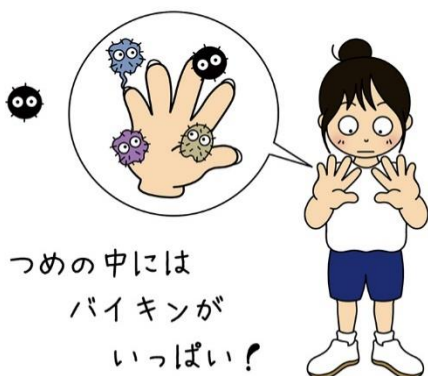


爪は短く・こまめに手洗い

5/17～

5/19

1年生1クラス・インフルエンザを含む欠席者数増加のため、学級閉鎖となりました。



5月の保健室

5月29日時点

◆体調不良・・・合計69人

◆けが・・・合計52人

◆その他・・・合計19人

○相談等で利用した人数

◆学校感染症に罹った人・・・19人

・インフルエンザ・・・15人

・感染性胃腸炎・・・1人

・マイコプラズマ肺炎・・・3人

