

ほけんだより

令和5年6月7日（水）第6号 札幌市立簾舞中学校



＊6月の保健目標＊
歯の健康を考えよう。



1年生の校外学習、2,3年生の旅行的行事が無事に終了しました。どの学年もみんなで協力し、時間通りに行動出来ていて素晴らしかったです。大きなけがや事故がなく終わったことはみんなのおかげです。ありがとうございました！

これから、札幌市も気温が高くなってきます。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けないよう、気を付けましょう。

1年生は色覚検査を実施します

色覚異常って？

色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。色覚異常は先天的な見え方の特性であり、病気ではありません。

色覚検査って受けた方がいい？

色覚検査とは色の見え方を調べる検査です。自分の色の見え方の特性を知ることによって、生活の中で注意することがわかります。また、色覚異常があってもほとんどの職業に就けますが、中には制限のあるものもあるので、事前に調べておくことができます。

簾舞中学校では、6月中の昼休みに保健室で行う予定です。（希望する人のみ）

検査後は、医療機関への受診を勧める方だけではなく、検査を受けた生徒全員に結果を連絡します。

なお、この検査は眼科医が来校し行うものではなく、養護教諭が健康相談として行うものです。



色覚検査の希望調査用紙は1年生にのみ配布していますが、2,3年生でも希望すれば受けることができます。希望される人は養護教諭の仲保または担任の先生にお知らせください。

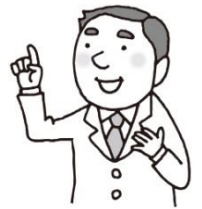
6月4日～10日は歯と口の健康週間

本日1年生向けに歯と口の健康に関わるパンフレット「Chew&be 歯ppy」を配布しました。

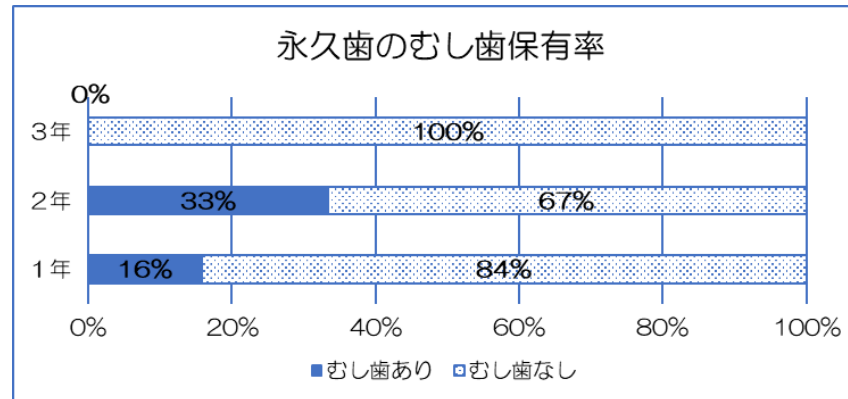
このほけんだよりの裏面は今年度の歯科検診の結果を載せています。簾舞中学校はむし歯がある生徒が少ないですが、みがき残しがある生徒は多い傾向にあります。パンフレットやこのほけんだよりの裏をみて、今のうちから、みがき残しのない歯みがきが出来ると良いですね。



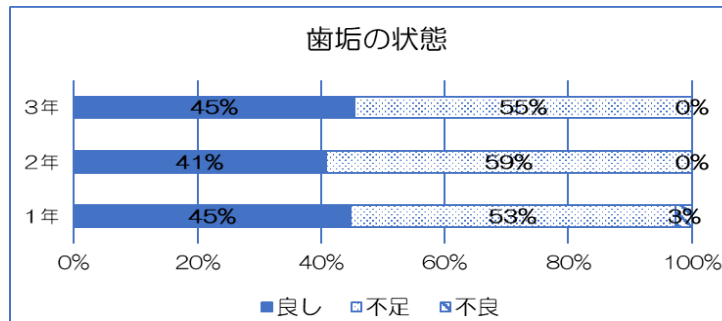
歯科健診結果をふりかえってみよう



3年生はむし歯保有者が0人でした。令和3年度の全国学校保健統計調査によると、中学生の「むし歯保有率」は30.4%。簾舞中の平均は16.0%。全国平均に比べると、簾舞中学校のみなさんはむし歯が少ない状況です。



むし歯は放っておくと、どんどん進行していきます。自然に治ることはありません。むし歯が進行すると最悪の場合、歯を抜かなければなりません。永久歯は二度と生えかわらない歯なので、むし歯にならないように日々の歯みがきを丁寧に行いましょう。また、むし歯が見つかった人は早めに治療を受けましょう。



歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう