

# ほけんだより6月

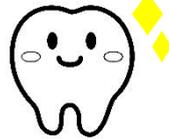
令和元年6月12日

村上中等教育学校

梅雨入りし、気温も不安定な日が続いています。中間テストの前後で体調を崩してしまった人もいるのではないのでしょうか。適度に休息を取りながら、夏に向けて体力をつけていきましょう。

## 6月はむし歯予防月間です！

### 5/16 歯科検診結果



CO（要観察歯）とは？

むし歯の一步手前の歯のこと。歯医者さんでの処置や生活習慣の見直し、歯みがきの改善によってむし歯の発生や進行を遅らせることができます。

	歯垢の付着があった人	歯肉の状態に注意が必要な人	治療前のむし歯があった人	CO（要観察歯）があった人
1年	7人（9.2%）	4人（5.3%）	2人（2.6%）	10人（13.2%）
2年	11人（14.1%）	7人（9.0%）	1人（1.3%）	8人（10.1%）
3年	8人（10.1%）	11人（13.9%）	5人（6.3%）	9人（11.4%）
4年	4人（5.6%）	7人（9.7%）	4人（5.6%）	11人（15.2%）
5年	4人（5.8%）	5人（7.2%）	6人（8.7%）	12人（17.4%）
6年	4人（5.6%）	6人（8.3%）	4人（5.6%）	11人（15.3%）
全体	38人（8.5%）	40人（8.9%）	22人（4.9%）	61人（13.7%）

全体としてむし歯のある人は少なく、素晴らしい結果でした。ただ、歯垢が付いている人や歯肉の状態が悪い人がいること、COが多いことから、日頃の歯みがきを見直す必要がありそうです。

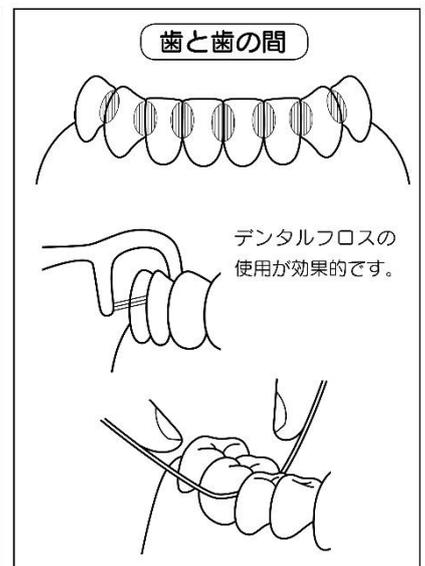
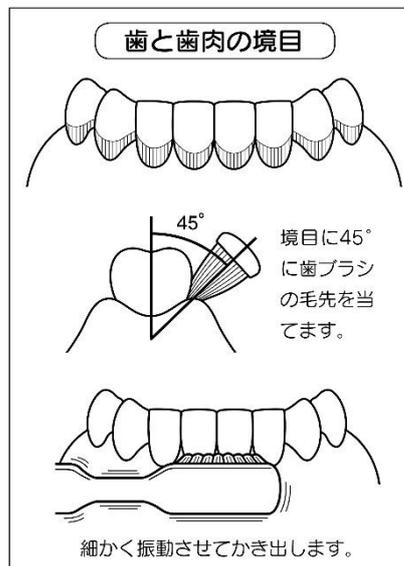


### みがきにくい場所のブラッシングのコツ

歯ブラシでみがきにくい場所は汚れ残りやすく、むし歯になりやすいです。歯ブラシを細かく動かして、意識して磨きましょう。

また、歯ブラシだけで落とせるのは全体の汚れの約6割と言われています。デンタルフロスを追加すると約8割まで落とせます。ただ、どうしても

人の手では落とすきれない汚れが残ります。今回「結果のお知らせ」をもらった人も、もらわなかった人も、定期的に歯医者さんに行き、プロによるお手入れを受けることをおすすめします。



### 健康診断結果のお知らせについて

視力検査、聴力検査、眼科検診、色覚検査、歯科検診、耳鼻科検診、心臓検診（1・4年生）、胸部X線撮影（4年生）、尿検査で異常の疑いのあったお子さんについては、「結果のお知らせ」をお渡ししています。病院受診が済みましたら「診療結果通知書」を学校まで提出してください。学校から連絡がない場合は「異常なし」です。全ての検診が終わりましたら、結果一覧を全員に配付します。よろしくお願いいたします。

# 食中毒に注意!

ノロウイルス等が流行する冬の時期とともに、1年の中でも特に食中毒の発生が多いのが6月です。はじめとしたこの季節は、温度と湿度がともに高いため、食べ物が傷みやすくなります。いつも以上に食事前の手洗いや食品の管理に気をつけましょう。

口をつけた飲み残しのペットボトルは、いつのまにか菌が爆発的に増えていることが多いので、涼しいところに保管し、早めに飲みきるようにしましょう。



## お弁当の工夫

- ◎少し濃いめの味付けに。
- ◎涼しいところで保管して早めに食べる。



できるだけ水分を少なく・中まで加熱



素手でさわらない



ばらんなどでおかずを仕切る (水漏れ予防)



よく冷ましてからふたをする

## スクールカウンセラー来校日

6月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 ♥	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 ♥	19	20	21	22	23
24	25 ♥	26	27	28	29	30

### 面談時間

- ① 13:20~14:05
- ② 14:20~15:05
- ③ 15:20~16:05
- ④ 16:20~17:05

場所…特別棟1階 教育相談室

♥希望する場合は担任の先生か保健室まで教えてください。

♥保護者の方もご利用できますので、お気軽にお問い合わせください。

