

# ほけんだより 6月

2019.6.3 奈良市立都跡中学校 保健室

\*あと少し！健康診断\*

〈6月の予定〉

4日(火) 心電図(1年生のみ)  
 8日(火) 内科検診(3年生・2年1組)  
 15日(火) 内科検診(2年2組・1年生)

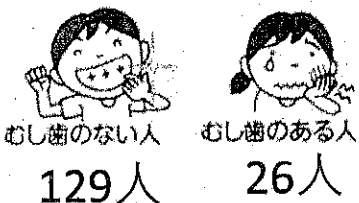
持ち物  
 体操服  
 (半そで・ハーフパンツ)

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
 今月のほけんだよりでは、都跡中生徒の歯の実態に迫ってみたいと思います。

数字で見る！本校の歯の実績  
 ～今年度の定期健康診断結果から～

未処置のむし歯がある人 26人  
 未処置のむし歯の本数 63本  
 むし歯が1本もない人 129人  
 治療が終わりむし歯がない人 57人



むし歯がある人の中でほとんどが永久歯のむし歯でした。中には3本以上むし歯がある人もいました。永久歯は乳歯と違い生え替わることはありません。むし歯のお知らせをもらった人はすぐに歯医者さんへ行きましょう！

他にも歯垢があるとされた人は、日常の歯みがきだけではきれいになりません。一度歯医者さんでクリーニングしてもらい、きれいになった歯を維持できるようにしましょう。

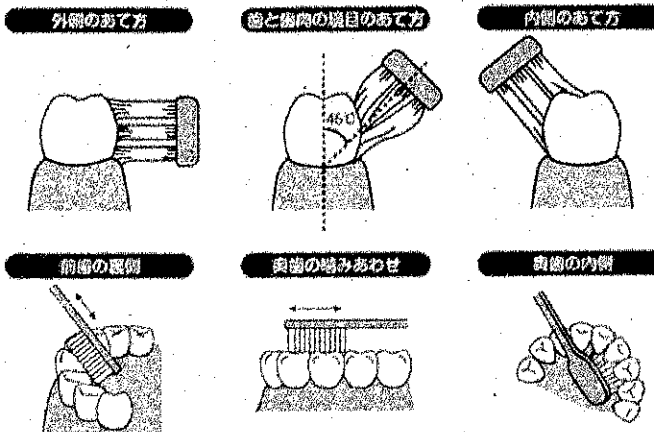


毎日の歯みがきで気をつけてほしいことが1つあります。それは歯のみがき残しです。奥歯や歯の裏側、歯と歯茎の隙間は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすいです。正しい歯のみがき方を知って、みがき残しをなくしましょう！

### 正しい歯のみがき方！

右の図を参考に今日からみがき残しのない歯みがきを目指してください！

歯をみがくときは強くゴシゴシみがくのではなく、軽い力でこざざみに歯ぶらしを動かし、優しくみがきましょう！



### むし歯になりやすいところは、特にいていないにみがこう



### 梅雨時の生活 こんなところに気をつけて！

#### 食中毒 ☀️

- 手をていねいに洗いましょう！
- 水筒はなるべく早く洗いましょう！

#### 🚲 交通事故 ⚠️

- 道がすべりやすくなっているので自転車のスピードをおさえましょう！
- 傘で前が見えにくいので周りに注意しましょう！

#### 体調不良 🌧️

- 雨にぬれたり、汗をかいたりしたら、タオルでふきましょう！そのままだと体が冷えてカゼをひきます。