

保健だより

令和5年6月
佐倉市立佐倉中学校

新年度がスタートして2か月がたちました。新しい環境や周りの友達との関係にも徐々に慣れてきたころではないでしょうか。疲れも出てくる頃なのか、体調不良で保健室を利用する人がとても多いです。休日はそれぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしてください。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友達と楽しく過ごす等々、緊張や疲れを上手に取って、体調を整えていきましょう。



6月の保健行事

- 7日(水) 尿検査最終日 6/2(金)の未提出者
- 8日(木) 脊柱側弯検査 1年生
(3Dスコリオ検査)
- 14日(水) 内科検診(伊達学校医) 1年生
- 28日(水) 眼科検診(塙学校医) 1年生、2、3年抽出

健康診断、まだまだ続きます



5月の保健室

通院したけが
30人(昨年度13人)

昨年度と比べると、
体調不良による来室
が多いですね。

来室状況(4/25~5/29)

学年	病気	けが
1	19	10
2	43	29
3	42	25
計	104	64
昨年度	70	53

5月は、医療機関を受診した怪我がとても多かったです。特に体育の授業と部活動での怪我が目立ちました。予測不能な怪我がほとんどだと思いますが、どうしたら怪我が予防できるのか、考えながら過ごしたいものですね。

おうちの方へ

健康診断の結果について

現在健康診断を進めていますが、学校での検診・検査は、「スクリーニング(ふるい分け)」という方法で実施しています。そのため、いずれも最終的な診断結果ではありません。受診・相談が必要な疾病が見つかりましたら、学校より文書で結果をお知らせしますので、早めに受診し、医師の診断を受けるようにしてください。

健康診断の結果のまとめは、7月に「健康の記録」でお知らせいたします。





はみがきで
歯周病予防をしよう!

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病 セルフチェック！！

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと、血や膿が出る
- はみがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がねばねばする

☑が多いほど歯周病の可能性が！
歯科健診で「G」「GO」と言われた人も要注意です。

早めに歯科医院に行きましょう！

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

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°の角度であって、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

