

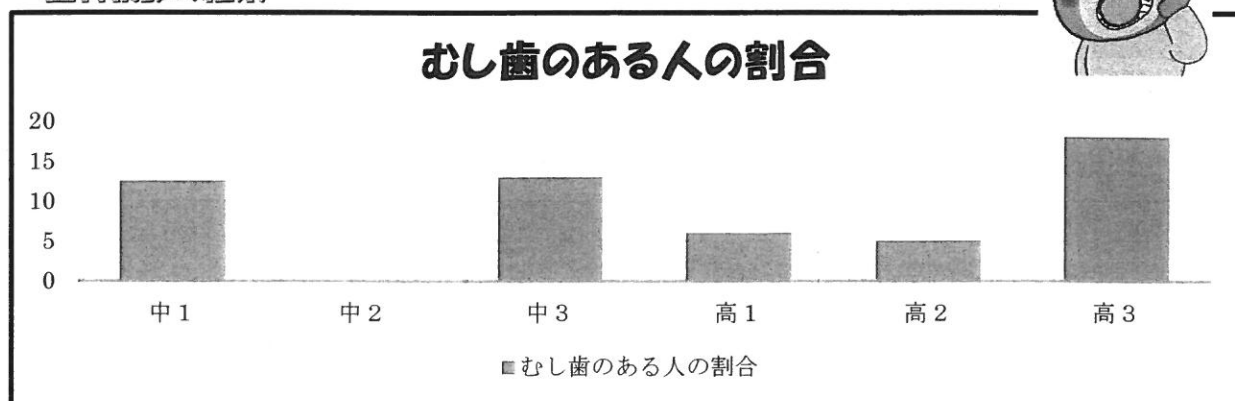


埼玉平成中学・高等学校保健室 6月4日(月)

暑い日も増え、じめじめした日が多く感じられるようになりました。6月とはいえ、暑さに体が慣れず、熱中症になる人もいます。早寝、早起き、朝ごはんのような規則正しい生活を送って、体調管理をしっかりしましょう。

保健室の前にも、熱中症情報を掲示していきます。よく確認して、活動内容や水分補給など工夫しましょう。

～歯科検診の結果～



学年	中1	中2	中3	高1	高2	高3	全校
むし歯保有者率 (%)	12	0	13	6	5	18	9

6月4日～10日

歯と口の健康週間



2018年度(平成30年度)は「のほそよ 健康寿命 歯みがきで」の標語のもと、歯科疾患の予防、早期発見 早期治療を目指してまいります。 歯科疾患は全身の疾患にもつながることもあります。 ぜひこの機会に自分の歯と口の健康を見直してみましょう

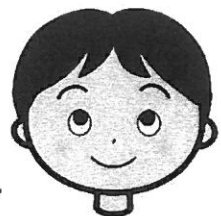
はやり目が過去10年で最多の流行！！

はやり目(流行性角結膜炎)が流行しています。

・症状: 目の充血、腫れ、涙が出る ・原因: アデノウイルス

・予防: 手洗い、目を触らない、タオルを共有しない。

出席停止の感染症です。注意しましょう。



虫歯に気をつけよう!!

3-11

会田 ぼにあ

6月4日～10日は歯と口の健康週間! ※日本歯科医師会
先月、歯科検診が行われました。
皆さん、虫歯はありませんでしたか??



なかった!

という人も...

あった...



という人も...

しっかりと虫歯予防をして、健康的な歯を育てよう!!

◎ 虫歯予防の仕方 ◎

1、寝る30分前は飲食禁止!

...寝ているときは唾液の量が減り、口内が酸性になるため非常に虫歯になりやすいんです!!



2、アルカリ性の食べ物を食べる

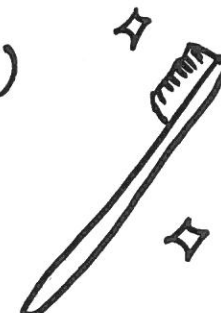
...アルカリ性の食べ物を食べると虫歯予防になるそうです。身近なものだとチーズなんかは予防効果があるそう!

◎ 歯を磨くときのポイント ◎

✓ 毛先は歯の面にあてる (歯と歯ぐきの境目)

✓ 動かすときは軽い力で (150~200gほど)

✓ 小刻みに動かす (1本1本丁寧に!)



綺麗で健康的な歯を目指そう!!