

ほけんだより 6月

令和5年6月9日発行

No. 5

利尻中学校保健室

びょうき よぼう きほん てあら 病気の予防・基本は手洗い

小学校で胃腸炎が流行っていると聞いていましたが、今週になって、中学校でも腹痛や吐き気、嘔吐等でお休みする人が増えました。

家族がかかってしまったら避けることは難しいですが、手洗いなど、できるだけの予防をしていきましょう。



受診のおすすめ、



届いたら...?

しかけんしん お 歯科検診が終わりました

歯科検診の結果をお返ししました。むし歯がある人、歯ならびに注意が必要な人、結果はそれぞれでした。

視力や歯など、心配なところがある人は、夏休みなどを利用して、お医者さんに診てもらえるといいですね。

いい歯の秘訣!

正しい歯みがき習慣を身につけよう!



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020!

食べたらずぐみがく!



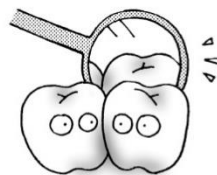
3食後3分以内に3分間が理想です

毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう



歯ブラシは直角に当て、一本一本ていねいに

歯垢のつきやすいところを重点的に



「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」

デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用



歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人におすすめ

中学校では給食後に歯みがきをしています。が、昼休みに早く遊びたくて、歯みがきをきちんとしていない人はいませんか? 昨年度、コロナの流行で一時、歯みがきを中止したときがありましたが、卒業した中3は、「歯をみがかないと気持ちが悪いくらいから、歯みがきをさせてください」と訴えてきました。「歯みがきをしないと気持ち悪い」、みんなにそんな感覚を持ってほしいです。