

# ほけんだより 6月

平成30年6月  
愛宕台中学校  
保健室

## 6月の保健目標：「むし歯や歯周病の予防をしよう」

近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたようです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢（プラーク）や歯についた歯石。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりとケアをすることが大切なのです。

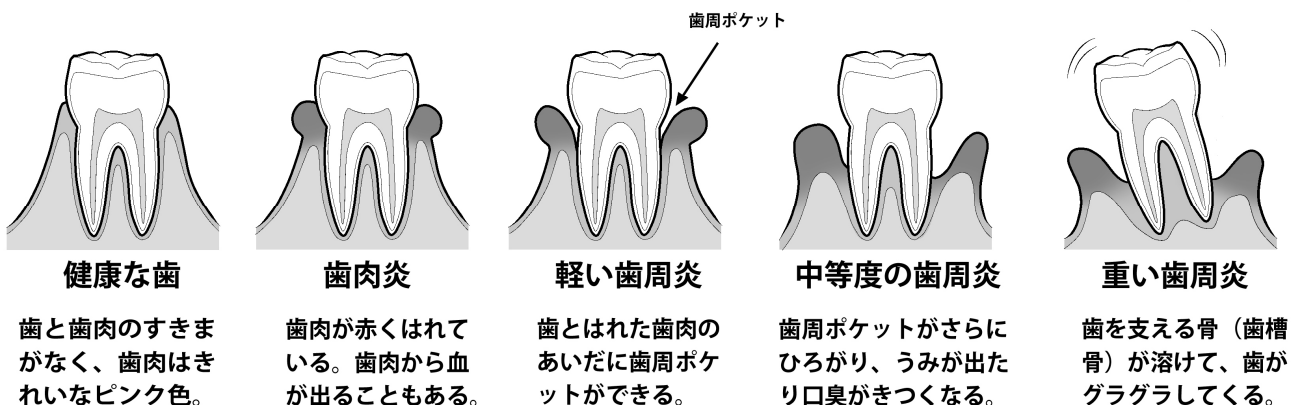
## 歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

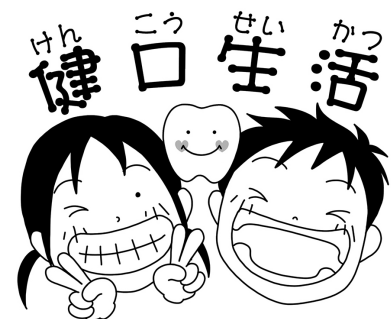
BAD



## ◎6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間に関する標語・ポスターの応募ありがとうございます。本校から出品したポスター2点が入賞しました！おめでとうございます！

標語は入選作品、ポスターは出品作品が、5/29（火）～6/3（日）正午までコムファースト1階に展示される予定です。ぜひ、ご覧ください♪



大口あけて、わらえますか？

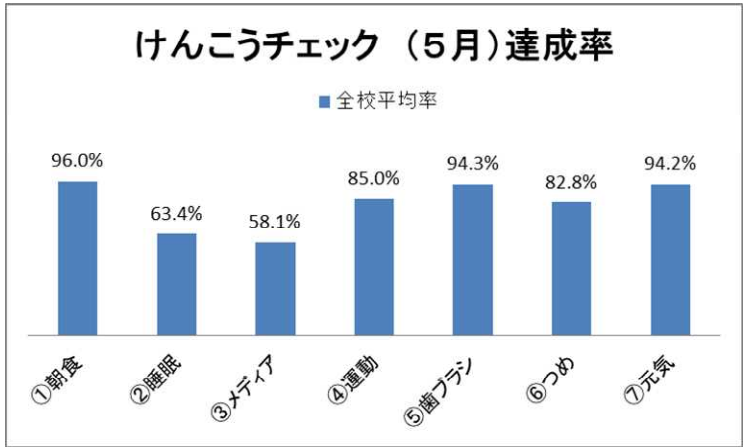


歯科検診で治療や検査の必要があると通知をもらった人は、はやめに歯科医院を受診しましょう。歯科医で記入していただいた治療票は、学校（担任）へ提出してください。

# けんこうチェック(5月)集計結果

愛宕台中学校では、保健委員会を中心に7つのチェック項目について「けんこうチェック」を行っています。(今年度初回の集計結果→)

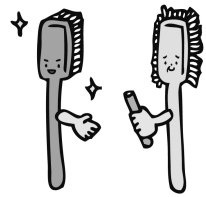
睡眠とメディアの項目の達成率が低いですね。部活動や塾に習い事…と中学生は忙しいですが、家に帰ってからの過ごし方を見直し、自分の生活習慣について振り返ってみましょう。



## 【チェック項目】

- ① 朝食 朝ごはんはしっかり食べてきた。
- ② 睡眠 夜11時には寝た。
- ③ メディア ゲーム・スマホなどの時間は1時間未満
- ④ 運動 昨日、運動を1時間以上した。(登下校は含めない)
- ⑤ 歯ブラシ 歯ブラシは開いていない。(後ろから見てチェック)
- ⑥ つめ つめは短く切っている。
- ⑦ 元気 元気だ(^o^)

ひろがったら「取りかえ」のサインです



# じめじめした梅雨も健康ですぐすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう

## 【6月の健康診断日程】

心臓検診二次：4日(月) 14:20～(心音・心電図)、13日(水) 14:50～(胸部レントゲン)

腎臓検診二次(尿検体回収予備日)：15日(金)・19日(火) 朝のうちに保健室前へ提出

内科健康診断(全学年)：21日(木) 13:30～〔※ 5月31日から変更〕

## スクールカウンセラー 一川 亨 先生

今月の来校日は **6月5日(火)、19日(火)、25日(月)**です。

※相談を希望する方は、学校(71-9029)または保健室携帯(080-1001-5220)まで