



# ほけんだより

令和2年6月1日（月）  
伊江中学校 保健室

## 今月の保健目標

- ・ 自己の健康状態を知ろう
- ・ 歯を大切にしよう

休校が明け、5/25 から本格的に授業も部活も始まりました。休みが長かった分、生活リズムを整えることに苦労しているのではないのでしょうか。加えて、暑さもどんどん厳しくなっています。長い間十分に運動していなかった体は、暑い中での急な運動に対応できず、熱中症をおこしやすくなります。キツイと思ったら無理をせず、休憩をとって下さいね。

## 感染予防の基本 手洗い指導を行いました

去る5/18～22に、全学級で手洗い指導を行いました。普段の手洗いでどのくらい洗い残しがあるのか、手洗いチェッカーを使って手洗い後に残った汚れを見える化する・・・

「指の間が全然洗えてない!」「爪の周りがめっちゃ残ってる!」「こんなに汚いなんてショック。もう一回洗いたい」などの声が上がりました。

指導後には、「洗い残しがあったところに気を付けて洗いたい」などの感想が多く見られ、手洗いに対する意識が高まったように感じました。

ていねいに・こまめに手を洗う習慣を身につけて、感染を防ぎましょう。ハンカチ・タオルを持つことも忘れずに!



## 手洗いの 6つの タイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



# 6月は歯の衛生月間です！

## ◆◆むし歯予防の4つのポイント◆◆



- ① 甘い食べ物はほどほどに  
糖분을摂りすぎないようにすることで、むし歯菌に栄養を与えることを防ぎ、むし歯菌を増えにくくします。
- ② 正しい方法で歯みがきを  
食後は、すぐに歯みがきをすることが大切です。歯みがき粉を使い、2分以上かけて、ていねいにみがきましょう。
- ③ 強い歯をつくろう  
栄養のバランスのとれた食事をしましょう。また、歯医者さんでむし歯の予防処置（フッ化物塗付やシーラントなど）を受けるのも良いでしょう。
- ④ 歯の定期検診を受けよう  
歯医者さんで定期的に歯や歯ぐきのチェックをしてもらいましょう。

## あなたのむし歯は平均より多い？少ない？

令和元年に12歳の人の永久歯を調べると——  
一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。  
(これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の  
12歳の人のおむし歯は平均何本？

- ① 1.54本    ② 3.1本    ③ 4.35本



答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。  
むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて、すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう！



※「学校保健統計調査（文部科学省）」より

## 6月の健康診断予定

日にち	健診項目	連絡事項
6/10(水)	耳鼻科検診	前日は耳掃除をする
6/25(木)	尿検査	容器は6/24(水)に配布
	視力検査	メガネを忘れずに持参
	聴力検査	検査中は静かにする
	心電図検査(1年のみ)	体育着で検査を受ける

延期となっていた健康診断の日程が一部決まりましたのでお知らせします。

内科検診および歯科検診は2学期を予定しています（歯科は10/13、内科は未定）。内科・歯科検診が例年に比べ大幅に遅れるため、持病を持っている生徒や昨年度中にむし歯治療が済んでいない生徒、歯の痛みなどの異常を感じる生徒は、検診を待たずに内科・歯科を受診されるようお願いいたします。

### \* 6月 \*

カウンセラー  
来校日

6/9(火)

6/16(火)

9:40~15:30

\*保護者の方の面談も受け付けています。お気軽にご相談下さい。