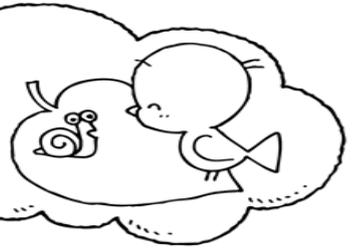


# 保健だより

令和4年6月8日(水)

No.3

文責 養護教諭 阿部 翔子



## 6月の保健行事

実施日程	保健行事	対象	備考
6月10日(金) 13:30~	思春期講座 (性に関する指導)	3年	・桜井産婦人科医院の桜井 秀先生にご指導いただきます。 真剣な態度で参加しましょう。



## 眼科検診・歯科検診が終わりました



相楽先生

### \* 学校眼科医の相楽先生から \*

「近視」は今の医療では治すことができませんが、進行を止めたり、遅らせたりすることは可能です。そのためには、目の周りの筋肉に優しい生活をする！タブレットやゲームの画面との距離をはなしたり、遠くの景色をボーッと見ることで目を休ませたり、日常の中で努力できることがたくさんあります。日本眼科医会  のホームページがわかりやすいので、ぜひ見てみてください。( <https://www.gankaikai.or.jp/> )



### \* 学校歯科医の鈴木先生から \*

「**歯垢(しこう)**」が付いている人、「**CO(初期むし歯)**」のある人がたくさんいました。ていねいな歯みがきや食習慣の見直しで改善されることもあります。成長期のみなさんは、むし歯や歯肉炎に進行してしまう前に、早めに(!!) 歯科医院で診てもらいましょう。また、肌や髪の質がみんな違うように、**歯の質(むし歯のなりやすさ)** も人それぞれです。「毎年、歯医者に行きなさいと紙を渡される…(T\_T)」とガツカリせずに、歯医者でしっかりチェックしてもらおうチャンスだと思って、ぜひ受診してくださいね。



鈴木先生と歯科衛生士さん

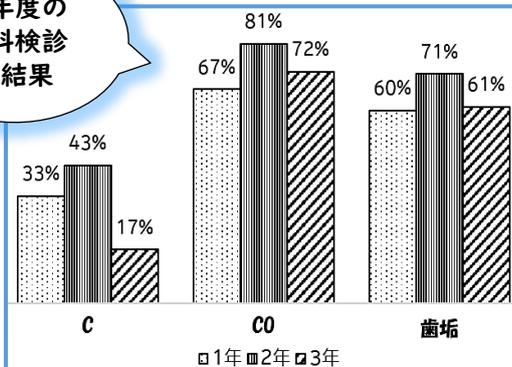
「いただきます 人生100年 歯と共に」



## 6月は「むし歯予防強化月間」

歯は、これから先も一生使うもの。永久歯(大人の歯)は、もう生え変わることはありません。自分の歯と歯ぐきのこと、大切にできていますか・・・?

今年度の  
歯科検診  
の結果



- ◆ **C(シー)** : いわゆる『むし歯』。『むし歯』という病気は放置して治ることはなく、悪化する一方です。進行して手遅れになる前に、早く受診しましょう!
- ◆ **CO(シーオー)** : 『むし歯』になりかけている歯です。白くにごっていたり黒っぽくなったりして、放置すると『むし歯』になる可能性が高いので要注意!!
- ◆ **歯垢(しこう)** : むし歯や歯周病の原因となるもの。ふだんの歯みがきでは落とせていない人が多いようです。「みがいたつもり」でも、みがけていないのかも?

### ～ 保健委員会から、全校のみなさんへ ～ (6月3日 全校集会)

片平中学校の「むし歯率(むし歯がある人の割合)」は**31%**!・・・福島県平均は約20%、全国平均は約13%ですから、片平中の割合がとても高い!!ということがわかったと思います。

「むし歯率」を下げるためには、給食後のはみがきをていねいにする(現在の実施率は全校で7割ほど)、そして、早く歯医者さんに行って治療・指導してもらうことが大事だということをお呼びかけました。保健委員のみなさんが作った資料やポスターを、保健室前や水道近くに掲示していますので、ぜひよく見てくださーいね(^^)/

