相模原市立緑が丘中学校　保健だより

らいふ

第６号

令和５年６月７日　発行

６月の保健目標は、「歯の健康を考えよう」です。

学校行事に向けた動きが活発になり、学校の中も活気づいているように感じますが、中には疲労が抜けない人もいるかと思います。

休みながら進むことも大事です。頑張るところと休むところ、メリハリをつけて生活していけると良いですね。

<今日の保健室から>

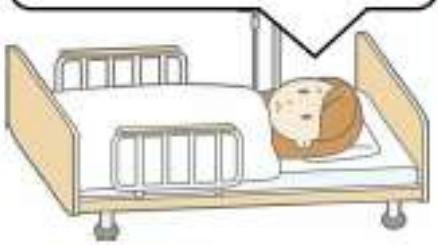
明日の歯科検診をもって、今年度の健康診断は終了となります。歯科検診の結果は、検診を受けた全員に渡しております。渡された通知に受診の勧めがあって受診されましたら、通知下部の「受診のお知らせ」を学校へご提出ください。

梅雨時から増える「傘」の事故

自転車事故で肝臓損傷＝転倒の原因は「傘」!?＝

※ 下記は実際に合った事故です

傘はちょっとした使い方の違いで、大きな事故につながることもあるため、取扱いには注意が必要です。



11 歳女児。春休みに、塾へ行くために自転車（ママチャリ）に乗って歩道を走っていたところ、ハンドルに掛けていた傘が前輪のスポークに引っかかって転倒し、**お腹をハンドルの先端で強打**した。

腹痛が続いたため医療機関を受診し、腹部 CT で肝臓の損傷が見つかり、19 日間入院した。

こんな使い方、していませんか?

刺さった傘は、脳にまで達してしまうことがあります。ふざけていたでは済みません。

振り回し
目や耳に当たって損傷の可能性有！

ｻﾌﾟﾗｲｽﾞｵｰﾌﾟﾝ
人がいる傍で傘を開くと、目や顔に当たる危険大!

担ぎ持ち
後ろにいる人の顔や喉に刺さる危険大！

水平持ち
前後にいる人の目や体に刺さる危険性大!

傘は“縦”に持ちましょう

傘の事故で
誰かが傷つくことがないよう、
使い方を
考えてみましょう。

6月8日（木）は

歯科検診です。

校医：宗正　憲和先生（宗正歯科医院）

ねらい　むし歯や歯肉炎等の歯周疾患がないかをみるため。
口腔内の衛生状態を把握するため。

対　象　全員

日　程　9:00～　あじさい級 → 1年生 → 3年生 → 2年生（予定）

会　場　保健室

服　装　規定なし

諸注意　今日の夜と当日の朝は、歯を隅々まで磨いてきましょう。

★ 健診は、名簿順で行います。
★ 健診を受ける上で不安なことや相談したいことがあれば、保健室まで教えてください。
★ 痛みが伴うことは一切しませんので、安心して受けてください。

手　順　※会場を出るときに、検診の結果を必ず受け取っていってください。

①記録員さんに名前を<u>フルネームで</u>伝える。

②イスに座り、大きく口を開ける。

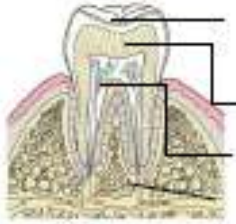
③前歯を見せる。
【歯垢・歯肉】

健康診断特集

体のはたらき～歯科編～

「歯のはたらき」基本の キ！ ～歯は、人体の中で最も硬い！？～

歯は、乳幼児期で20本生え、徐々に乳歯から永久歯に生え替わる。永久歯は全部で32本あるが、中学生くらいになって、28本まで生え揃う。



エナメル質：水晶に匹敵する硬さを持つ。95%カルシウム分。
象牙質：歯の本体を作っている。
歯髄：歯の神経。
歯槽骨：歯の根を支える骨。

噛む力と唾液の力

唾液には、ミュータンス菌（むし歯の原因）を流して、歯に留めないようにする力があります。また、噛むことはあごを丈夫にするだけでなく、むし歯の予防にもつながります。
噛めば唾液も分泌されます。早食いせず、柔らかい食べ物であってもよく噛んで食べることを意識しましょう。

歯科検診の結果を正しく知り歯の健康を保とう

健診の結果によっては、受診せずに日頃の歯磨きで改善するものもあります。

結果に「CO」があった場合
歯磨きをもっと丁寧にやることで改善が図れます。奥歯はブラシの先で磨いたり、一本一本磨いたりしてみましょう。

歯肉や歯垢が「１」だった場合
放っておくと歯周病やむし歯に発展する場合があります。歯肉も一緒に磨いたり、歯の裏側も一緒にブラッシングしたりしてみましょう。