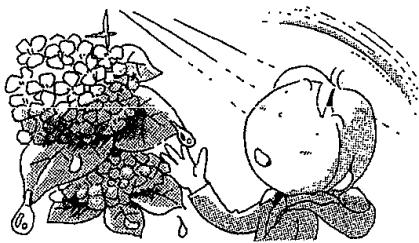


# ほけんだより

平成25年6月4日  
北北立王子様中学校



体育祭を今週土曜日に控え、みなさん自身の健康管理はしっかりできていますか？  
先週、保健室の様子と見てみると、けがをしての来室は例年と変わらず大勢でしたが、「体調が悪い」と言ってくる人数は例年と比べて少なかったです。本番まであと5日、一人ひとりの心が

自分の体調をベストな状態で保ち、全力を尽くせることを願っています。  
王子様中日記(王子様中ホームページ内にあります)のページにある写真の中で、組体操のクワをしっかりと上げる途中、下から上を見上げる男子もみなさん、お下下か、まじまじと素直です。「乗る人も支える人もみんなしっかりといるんだな」と思います。女子もクワの練習中、何度も自分の動きをチェックし合う姿が素直です。「いいよ、いいよ、しっかりと上げてほしいよ」と、意欲を感じます。  
また、下々の晴れの舞台を保健室から見守っています。体に気を付けて、自分の力を思いっきり出して下さい。

## 6月の保健行事です

月	日	曜	項目	時間	場所	対象者
6	13	木	眼科検診	9:00~	保健室	全員
	18	火	細菌検査回収	登校後すぐ提出	保健室	2年生の中で職場体験上必要な人
	27	木	歯科検診	13:30~	保健室	1年生

※治療が必要な病気がみつかれば、治療を始まりましたか？  
病知は早く見つけた、早く手当することが大切です。

## 6月4日~10日は歯の衛生週間です

### 歯肉を鏡で見てください



口の中の健康というと歯の状態を考えてしまいがちですが、歯と共に「歯肉」の健康も大切な部分です。また下の歯肉は鏡で確認し、一度じっくり見てみましょう。

健康な歯肉は...

- 色
- 形
- 弾力
- 出血

- うすいピンク色
- 厚みはうすく、歯と歯の間に三角形に入り込んでいる
- 引き締まって、しっかり歯についている
- 指を押しつたり、歯ブラシでこす、たくららば血はでない

↑  
4つのポイント〈色、形、弾力、出血〉のどれか、何か問題があるときは歯肉が炎症をおこし始めているかもしれません。要は見てです。

### むし歯や歯肉炎にならないためには...

むし歯 } は、歯こう(歯の表面につく白くぬばねばした汚れ)が  
歯肉炎 } ついてしまうことから起こります。



- ◎ 食べ物を下から下から食べないようにしましょう。  
いつも口の中にガムやアゲが入っている... なるほど、人はいますか？  
口の中に長い時間食べ物を入れていると、口の中が細菌がいっぱいになり、歯こうが増えて、歯や歯肉を弱らせてしまいます。
- ◎ 歯みがきをしっかりとしましょう。  
歯こうがつかないように歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなどでしっかりと歯を磨くことが大切です。歯みがきは口の中の健康を守る基本です。