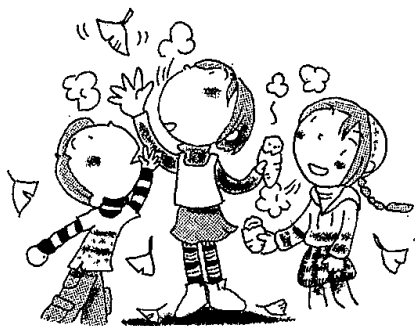


ほけんだより

平成26年11月10日
北区立王子桜中学校

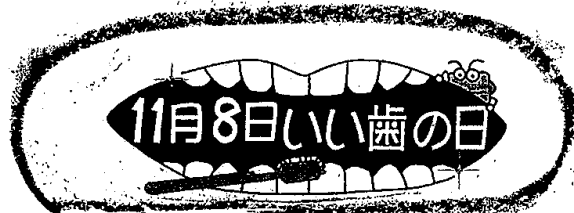


王子桜中の校舎は、特に午後からの日当たりがよくなるから、朝は「寒いなあ」と感じながらすごしていても、午後になると暑いくらいの状態になりますね。こんな季節は、こまめに衣服で温度調節をすることが大切です。「面倒くさい」なんて言わず着たまえ、脱いだままにしおいてくださいわ。

このからの季節、くせくせもかぜをひかないように気を付けて生活しましょう。特に受験生のみならず、有意義な学習をするためには、やはり「健康第一」です。体調管理に気を付けてくださいわ。

かぜに気をつけよう!!

- じゅうぶんな休養・睡眠
- バランスよい食事



11月8日は「いい歯の日（118を横に並べて「いいは」と読めますわ）」でした。春の歯科検診時は夜医の先生にみなさんの「口の中や歯、歯ぐきの状態」をチェックしてもらいましたが、それ以外の際は自分自身を確認しながら守りましょう。

チェックする際に大切な視点を下記に示します。

時には鏡を見ながら、口を大きく開けて、自分の口の中をいかに観察してみましょう。なにかわからないことや確認したいことがある場合は、いつでも保健室に来てください。そのときは一緒に口の中を観察して健康を守る大切さを考えていきましょう。

「歯と口の中の健康は、全身健康にもつながります。『いい歯』の状態を続けていくために、気を付けて生活しましょう。」



「いい歯の生徒」のみなさんを発表します。おめでとうございませう(裏面に名前をのせます)



春の検診の時、歯科校医の坪井 温先生が



「むし歯がなく、歯肉に異常なし、歯がもついている」と

選んで下さった生徒を「いい歯の生徒」として表彰します。

これから歯と歯肉の健康を守り続けてください

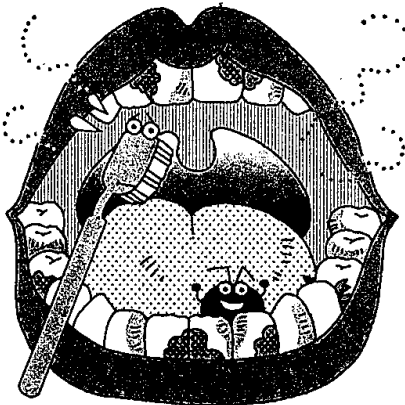
受賞者は、担任の先生から表彰状を渡していただきます。



↓ 裏面に「いい歯の生徒」のみなさんの名前をのせてあります。 ↓



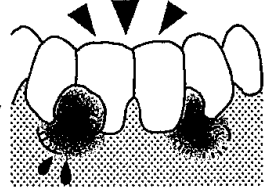
「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回くらいチェックしましょう。



- 歯みがきの後
- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
 - 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
 - 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？ (歯こう)

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくなっていますか？
- 赤く、はれているところはありますか？



- ...正しい歯みがきのヒント...
- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
 - ☆歯1〜2本分ずつ、軽い力でみがく。
 - ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。