

# ほけんだより

## 6月

### 6月の保健行事

2日(木) 歯科健診(1年生及び2・3年欠席者)

\*13:30~給食後の健診のため、歯みがきを  
しっかりしよう!歯ブラシを忘れずに!!

3日(金) 心臓検診予備日(欠席者)

10:00~志木市総合福祉センター

4日(土)~10日(日) 「歯と口の健康週間」

6日(月) 脊柱側彎症健診(1年生)8:50~

第二保健室(1F) 埼玉健康づくり事業団  
内科検診(2年生) 13:20~保健室  
学校医 蓼沼 寛 先生

13日(月) 内科検診(3年生) 兼修学旅行前健診

学校医 蓼沼 寛 先生

20日(月)~22日(水) 修学旅行(3年生) 京都奈良方面

保健室に養護教諭代員の先生がきます。

## 身体計測結果

令和4年4月計測

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	153.1	43.4	151.4	43.1
2年	161.9	50.5	155.5	46.7
3年	166.8	54.7	157.6	50.7

### 成長には個人差があります。

この数値はあくまでも平均値です。

身長伸びや体重の変化を確認したい人、自分の成長を詳しく知りたい人は、保健室まで来て下さい。

1学期の通知表と一緒に「健康の記録」を配布予定です。

\*感染対策として手洗いが重要ですが、ハンカチで手を拭くことも大切です。ハンカチを持ってきましょう!

梅雨の時期が近づき、天候が不順になるため、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩しやすい時期です。雨で肌寒い日がある一方、天気がよくと、真夏のように暑くなる日もあります。上手に衣服の調節をしましょう。また、部活の大会や宿泊学習等行事が続きますので、健康管理をお願いします。

志木第二中学校  
保健室  
R4.6.1

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」 歯周病やむし歯を予防しよう!

### 歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要! 戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう!

### 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!

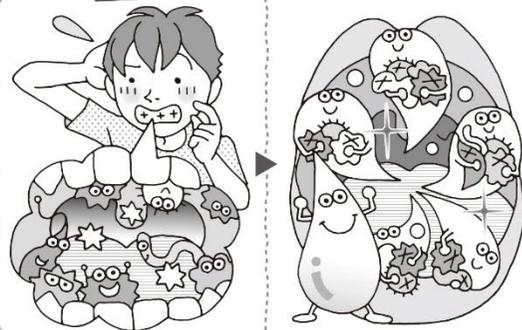


**歯周病** 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



**むし歯** 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

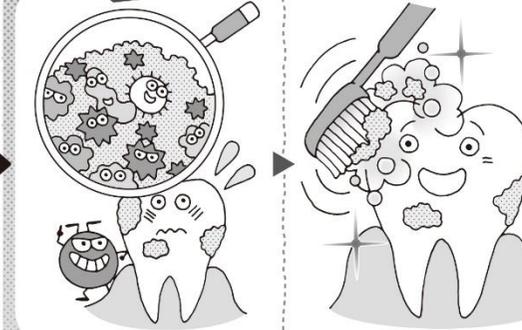
#### 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる!

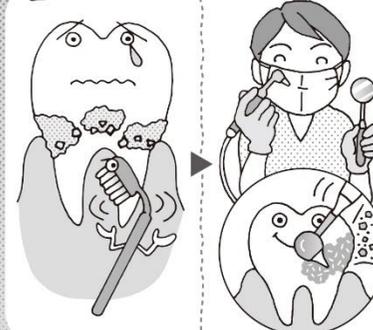
#### 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

#### 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう!

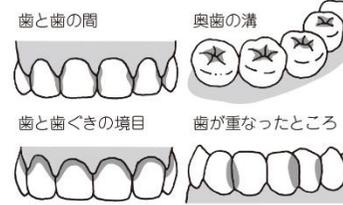
#### ◆だ液はこんなにスゴイ!



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔してくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

#### ◆歯みがきのポイント!



- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

#### ◆定期的なプロケアを!



半年に1回は行こう!  
歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

#### ☆保護者の皆様へ☆

日頃より本校の学校保健活動にご理解とご支援をいただき、ありがとうございます。今年度も、毎朝の健康観察と検温のご協力をお願いいたします。少しでも体調に不安がある場合は、無理をせずに自宅で様子を見るようにしてください。症状が続く場合は、医療機関の受診をお願いいたします。また、同居家族に発熱等の症状があった場合は、登校を見合わせてください。家族が新型コロナウイルス感染症に罹患し、生徒が濃厚接触者になるケースが出ています。ご協力をお願いいたします。