



7月の保健行事

1日(火) 脊柱側彎症検診 13:05～ 第二相談室(1F)

1年生全員+2・3年未受検査

18日(金) 1学期終業式

健康の記録・成長曲線配布

脊柱側彎症検診予備日(欠席者)

保護者引率 14:00～14:30 受付

志木市総合福祉センター 4階会議室

歯科検診結果 396人中 (欠席者6人)

●未処置者(むし歯がある人) 12人(3.0%)

○処置完了者(治した歯がある人) 58人(14.6%)

◎むし歯のない人 326人(82.3%)

□CO 要観察歯がある人 101人(25.5%)

*初期のう蝕病変の兆候がみとめられ、放置するとむし歯に進行すると考えられる歯

□GO(軽度歯肉炎の人) 159人(40.2%)

■G(歯周疾患の人) 39人(9.8%)

*歯石がついていたり、歯肉が腫れていたりして出血しやすい状態です。歯科医師による治療と正しいブラッシングが必要です。

*むし歯が見つかった人は、早めに歯医者に行きましょう。むし歯はなくても、CO 要観察歯があったり、歯垢・歯石が付着して歯肉が赤くはれていたりする人もいました。歯や口の健康を保つためには、悪くなった時だけ受診するのではなく、かかりつけ歯科医を見つけ、自分の歯と口の変化を継続的に診てもらい、**定期的な歯科医院での受診**が大切です。年に2～3回位定期検診で歯医者さんへ行きプロフェッショナルケアを受けましょう!

気象庁は6月27日(金)「九州、四国、中国、近畿の各地方が梅雨明けしたとみられる」と発表しました。平年よりも3週間早く、関東甲信は7月上旬には梅雨明けする予想です。今年は各地で梅雨明けが早く「猛暑が長期戦」となるため警戒が必要です。暑さで食欲がなく、きちんと食事をとれていない人はいませんか? 栄養不足と睡眠不足は体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。暑さに負けない体をつくっていきましょう! 早寝・早起き・朝ごはん!規則正しい生活を心がけましょう。

志木第二中学校

R7-7-1
保健室

1年生 歯科保健指導を実施 6/19(木)

6月19日(木) 埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さん4名を講師に迎え、「かむことの大切さを知ろう!」のテーマで歯科保健指導を実施しました。今年度は、カラーテスターによる歯垢染め出しを全歯で行って、みがき残しを確認し、ブラッシング指導も行われました。

かむ役割 : 食べ物を食べる・飲みこむ・力を出す

唾液の働き : 食べ物をまとめる・消化をよくする・

口の中をきれいにする

生徒感想

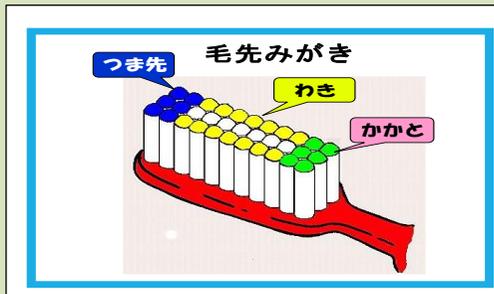
- ・かむことが大切なのは知っていたけど、かむことで力を出すことができ、頭の働きにも関わっていることがわかりました。これからは、顎関節症にならないように気をつけて、かんで食事をしたいと思います。
- ・噛んでいるときに動いているのが関節や筋肉だと初めて知った。唾液が食べ物をまとめたり、消化をよくしたり、口の中をキレイにするということも始めて知った。
- ・歯科保健指導を受けて、噛むことはとても大切な役割ということを学びました。これからは食べるときは野菜や硬めの物を食べるように意識したり、もっとゆっくり、片方で噛まずにバランスよくかんだりしていきたいです。
- ・歯みがきコンクールが終わってしまったけれど、時間があるときには給食後やおやつを食べた後にも歯をみがいて、常にきれいな歯を保っていききたいと思います。噛めばお腹がいっぱいになると聞いて、これからはたくさん噛んでちょこっとだけダイエットしていきたいと思います。
- ・歯ブラシの使い方、つま先、わき、かかとなど普段気にしていない所などを教えてもらったので、家で実践してみようと思いました。
- ・染め出しをしてみて、「自分がこんなにみがけてないんだ」とわかって、今回習ったみがきかたで、夕食からみがいていきたいと思います。「しっかりかみ、しっかりみがく、むし歯0(ゼロ)」を自分の目当て、目標にしたいです。

【握力の実験】

① 奥歯をかみしめて握力を測定

② 口をあけたまま握力を測定

→ ②奥歯をかみしめて握力を測定すると握力の数値が高くなる



97,578人 2024年5月～9月全国における熱中症で救急搬送された人数(累計)

その前の年と比べると、なんと6000人以上増えました。軽症が56.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は、入院が必要な状態で搬送されています。熱中症対策対策が重要です!!