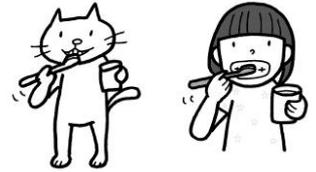




今年度最初の定期テスト、県総体も終わり、梅雨に入りました。
じめじめした天気でも元気に過ごせるようにして夏を迎えましょう！



◎6月4日から6月10日は歯と口の衛生週間です

◀歯科検診結果▶ (人)

	H29	H30
受診者数	952	951
未処置者数	273	194
処置完了者	197	241
虫歯なし	480	499
歯の汚れあり	103	92
歯肉の状態が悪い	84	79

昨年度の結果と比較すると虫歯のない人が増加し虫歯があっても処置（治療）している人が多くなっています。歯の汚れや歯肉の状態も良くなっています。

それでも全体の20%の人に虫歯があり、8.3%の人の歯肉の状態が悪いです。正しい歯磨きを心がけて綺麗な歯にしましょう。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

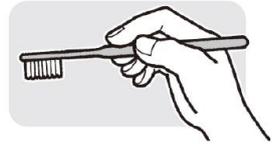
毛先がひろがっていたら
替えましょう

歯みがき粉のつけ方



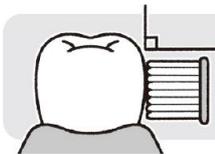
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



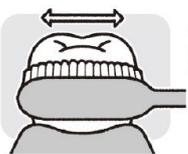
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらい
力がベスト

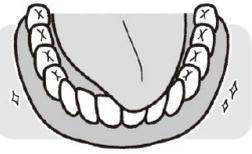
みがく時には



1本1本ていねいに

10本
〜20本につき
10回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



健康な歯

歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。



歯肉炎

歯肉が赤くはれていて、歯肉から血が出ることもある。



軽い歯周炎

歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。



中等度の歯周炎

歯周ポケットがさらにひろがり、うみが出たり口臭がきつくなる。



重い歯周炎

歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしてくる。

◎食中毒に気をつけよう

細菌による食中毒は、湿度や気温が高く、6～9月頃に多く発生します。食中毒を起こす細菌は身近なところに存在していて、特別な菌というわけではありません。

そのため、食品を作る途中で細菌がついてしまったり、料理したものをあたたかい部屋に長時間置いたままにしておいたりすると細菌が増えてしまいます。食中毒になると、腹痛、下痢、発熱や嘔吐などを引き起こします。対策としては、①《つけない》手や調理器具をしっかりと洗う。②《ふやさない》冷蔵庫に入れる・早めに食べる。③《やっつける》調理時にきちんと火を通す。冷蔵庫でも菌は繁殖するので「入れておけば大丈夫」という過信は禁物です。

食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ
肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意
菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける
ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



◇保健室来室状況◇ 5月

	病 気	け が	合 計
1 年	19	17	36
2 年	31	11	42
3 年	28	14	42
全体	78	42	120

スクールカウンセラー来校日

6月 11日(月) 22日(金) 29日(金)
時間 13:30～17:00 相談時間 1時間
予約は保健室まで ☎059-364-5965
カウンセラー：太田 仁 先生

◎保健室からお知らせ

スポーツ振興センター手続き(災害給付)の書類提出は、医療機関で記入が済んだら忘れずに提出して下さい。本人からの書類の提出がないと、給付手続きができませんのでご理解ご協力下さい。<()>

◎健康診断結果について

病気や異常が見つかった人にのみお知らせをしています。通知をもらった人は良く読んで確認をしてください。医療機関を受診したらその結果を保健室まで提出をしてください。

今回通知をもらわなかった人も、健康的な生活を意識して、病気やけがなく毎日を過ごせるようにしてくださいね。

じめじめした梅雨も健康ですごくすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう