



◆◆6月12日（金） 薬物乱用防止講話を行いました！◆◆



テーマ 『 薬物乱用の危険性 』

三重県警察本部少年課

少年育成係長 村林 正樹 先生

四日市南警察署刑事第二課長 矢田 博也 さん

6月12日に行われた薬物乱用防止講話を聞いて、薬物乱用の恐ろしさや危険性、薬物の誘惑に負けないためにはどうしたらよいか、などについて学ぶことができたと思います。

講演後のアンケートには、「たった1回の薬物使用が人生を終わりにする」「薬物乱用は、自分だけでなく周りの人も傷つける、すごく危険な行為であること」「自分を大切にすることが一番大事である」といった意見・感想が多くありました。

今回の講話を聞いて、学んだことや感じたことをこれから先も忘れないようにしましょう！



◆◆6月4～10日は、歯の健康週間でした！◆◆

4月に歯科検診があり、「病院受診しました」と治療結果報告書を保健室へ提出してくれた人もいます。歯を健康に保つために日ごろからできることは、歯磨きです！



磨き残しの多い部分と磨き方

*** 歯と歯の間 ***

※デンタルフロスの使用が効果的！

*** 臼歯の溝 ***

※少し強めにブラッシングして磨く！

*** 奥歯の後ろ側 ***

※意識して、歯ブラシを滑り込ませて磨く！

*** 歯と歯肉の境目 ***

※歯ブラシを振動させて、かき出すように磨く！

*** 前歯の裏側 ***

※上下の前歯の裏側も忘れずに磨く！

Q. 歯磨きできないときは、どうす

- ①何もしない ② 水でうがいをする

答え…② **水でうがいをする**

→お菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしたとき、すぐに歯みがきをすれば、むし歯の予防になります。

でも、いつもすぐに歯みがきができるとは限りませんよね。そんなときは、水でうがいをしましょう！

口の中の糖分を洗い流すことができます♪

Q. ケガで歯が折れた場合はどうす

答え…**歯を乾燥させない**ことが大切！

→歯が折れたり抜けたりしたときは、歯が乾燥しないように**保存液に浸して、急いで歯科医へ！！**



※保存液の代わりに…ソフトコンタクト用すすぎ液や牛乳を使ってもOK！

