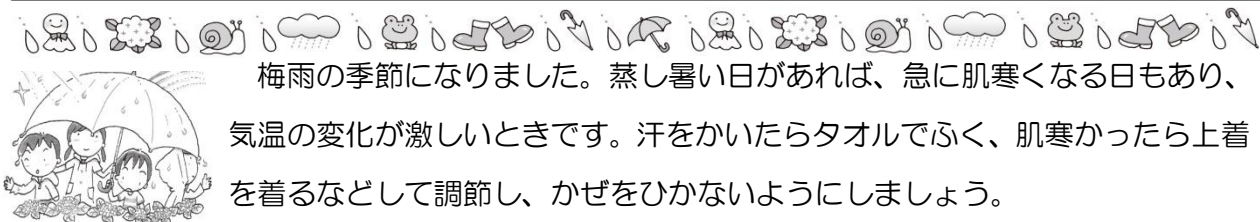


保健だより6月

上遠野中学校
保健室

2019. 6. 11 No. 3



梅雨の季節になりました。蒸し暑い日があれば、急に肌寒くなる日もあり、気温の変化が激しいときです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒かったら上着を着るなどして調節し、かぜをひかないようにしましょう。

上中学生の歯科検診結果から

- 現在、日本人80歳の人で残っている歯の平均本数は、たったの9本！！
- 歯科検診の時に歯医者さんから「むし歯はないのに歯の汚れがおちてないなあ」と、つぶやきが聞こえました。上中学生の将来がちょっと心配↴↴
- 歯を失う原因の第1位 歯周病（41.8%）
第2位 むし歯（32.4%）です。
- 今回の歯科検診で上中学生の口の中の汚れを歯垢の付着でみると、
若干付着25.8%
相当付着21.3%
合計 47.1% の人の歯みがきがうまくできていない という結果に！
- むし歯を予防するだけでなく、歯と口の健康を守って
“年をとってもずっと健康にすごせる体”を
目指したいですね。
- そのためには、毎日の正しい歯みがきを意識しましょう。
- これから給食後の歯みがきの時間に、
一人ひとりの様子をみながら歯みがき指導を開始します。



社会福祉の専門家「スクールソーシャルワーカー（SSW）」が来校しました

先週、6月7日にSSWの荒川優子先生が来校しました。

SSWとは家族や友人、学校、地域など子どもをとりまく環境に働きかけ、学校や日常生活における問題に直面する子どもを支援していく、国家資格を持つ専門家です。

ご家庭でも「相談してみたい。」と思ったときには、ぜひ学校まで連絡をお願いします。

【清潔の習慣を当たり前！】

生活リズムの乱れからか、清潔習慣も崩れている人をみかけます。

- ハンカチ、ティッシュをもつ
- お風呂に入って体を洗う
- 歯みがきをする
- つめを切る
- トイレの後は手を洗う



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリ過ごせます！