おうちのひとといっしょによんでくださいね

ほけんだより　NO．３

すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校　２０２３年度

６月の保健目標

歯を大切にしよう

本校では６月１日～７日を「けんべい歯と口の健康週間」とし、歯や口の健康づくりに重点的に取り組みます。みなさんは、毎日歯をみがいたり、定期的に歯科受診をしたりして、歯や口の中を大切にしていますか？歯や口の健康を保つことは、長生きや全身の健康にもつながっています。これから先の自分の健康を守るため、この健康週間をきっかけにして、学校や家庭で歯と口の健康について考えてみましょう。（裏面は特集です！ぜひ読んでください！）

6月 保健行事予定

１日(木)～７日(水)
けんべい
歯と口の健康週間

１日(木)
身体測定（小学部）

２日(金)
身体測定（中学部）

２２日(木)
眼科検診（全校）

２９日(木)
性に関する指導参観日
（小学部）

健康診断が終わったら･･･

各種検診の結果、医療機関での検査や治療が必要な人へは、別途お知らせを配ります。

学校での健康診断はあくまでも、今の健康状態が正常かどうか判別する簡易的な検査です。お知らせがあった人は、医療機関での詳しい検査や治療を受けましょう。

尚、受診時に学校からのお知らせを持参し、医療機関で記入いただいた後、担任へ提出してください。

６月１２日以降、プールでの学習が始まります。御家庭でも以下の点に御留意頂き、安全な学習実施に御協力お願いします。

<プール学習にあたって>

◎体調がいつもとちがう場合は、無理をしないようにしましょう。

◎けがのおそれがあるので、つめをきれいに切っておきましょう。

◎プール入水可否は、必ず毎回お知らせください。（ほけんしらべや連絡帳等）

今月の保健目標

歯を大切にしよう

学校全体の歯・口の現状として右のことがあげられるほか、歯科検診が苦手で受診が難しい人もいます。また、年に数回は歯に関わるけがが発生しているなど様々な課題があります。

けんべいの歯・口の様子（昨年度歯科検診結果より）

- 全体の約半数は う歯（むし歯）の経験がない
- 約３割の人に う歯（むし歯）あり（各学部１５人程）
- 歯垢の付着や歯肉炎、歯石は、学年があがるにつれて増える
- 治療が必要な人で受診をした人は２０～３０％程度

むし歯や歯石など、すでに治療が必要な状態では歯科受診が必須ですが、それらは日頃からの**歯みがき・ブラッシング**で予防することができます！

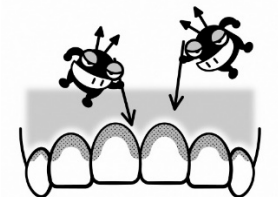
歯みがきのコツ

どんなに質の良い歯ブラシや歯磨き粉を使っても、丁寧な歯みがきができていないとよごれは残ったままに…。

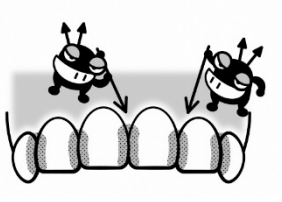
歯ブラシの向きを変えたり鏡を見たりして、じっくり磨きましょう。

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

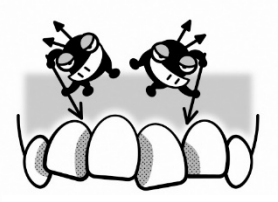
★歯のよごれが残りやすい場所　～鏡を見ながら、ていねいにみがこう！～★



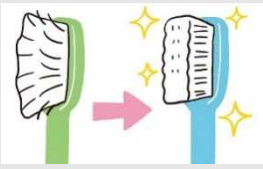
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯のあいだ



歯ならびがでこぼこしている所

おく歯のみぞ

歯ブラシの毛が外側にバサバサと広がってきたら交換のサインです。あわせて、年齢や実態に合った歯ブラシを使いましょう。