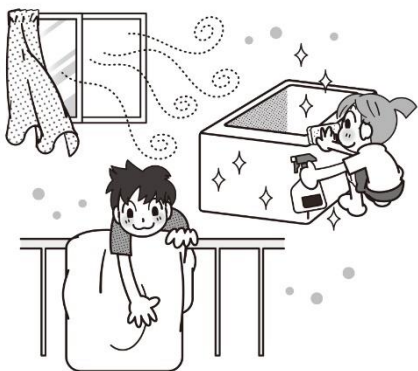


# ほけんとより



平成30年6月7日(木)  
 国立市立国立第三中学校  
 主任養護教諭 林田 智子

この3週間、体育祭練習が入り、部活動や校外での活動がある人もいて、全体的に疲れた様子が見られました。自分では気づいていなくても、体は疲れがたまっているかもしれません。しっかり食べること・たっぷり眠ることで乗り切りましょう。土曜日は体育祭。みなさんが全力を出せるよう、応援しています。



## 梅雨入りが発表されました

雨の日は、カサをさしたり寒くなったりします。濡れた時のために、靴下の替えやタオルを持って来る、換気を心がけるなど、自分で気持ちよく過ごせる方法を探してみましょう。

体育祭、傷みにくいお弁当は、  
 ○清潔な入れ物 ○水分少ない目  
 ○しっかり加熱 がポイントです。

## 梅雨はこんなところに注意!

### ケガや事故

雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



### 気温の差

梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



### 食中毒

食中毒の原因となる細菌は、室温(約20℃)で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



## 歯の健康:セルフケアとプロケアを!!

口の中の健康を守るためには、セルフケアとプロケアのふたつが大切です。セルフケアは、歯みがきが代表。フロスなども使って、丁寧に歯垢を取りましょう。また、好き嫌いなく何でも、よく噛んで食べることもセルフケアにつながります。プロケアは、専門家(医療機関)の協力を得ること。定期的にかかりつけの歯科医院へ行き、アドバイスをもらいましょう。

平成30年度  
 国立第三中学校  
 歯科検診結果

むし歯のない人  
 273人

むし歯のある人  
 82人

むし歯の治療が  
 終わった人

治療の終わった人  
 11人

この他に、“むし歯以外の治療や受診”を済ませた人は10人です。



<p>歯ブラシ選び</p> <p>小さな歯ブラシを選ぼう</p>	<p>毛先の当て方</p> <p>歯の面にまっすぐあてます</p>	<p>歯みがき粉のつけ方</p> <p>歯ブラシの2分の1くらいでオッケー</p>	<p>歯ブラシの持ち方</p> <p>えんぴつを持つように軽く</p>
<p>動かし方</p> <p>力を入れずにこちょこちょと細かく</p>	<p>みがく時には</p> <p>1本1本ていねいに</p>	<p>みがき終わったら</p> <p>10~20回が目安</p>	<p>みがき終わったら</p> <p>ツルツルになったか舌で確かめよう</p>

受診後は、受診報告書の提出をお願いいたします。