



加治川中学校保健室

歯肉炎予防教室を実施しました(1年生)

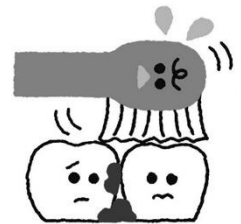


「歯と口の健康週間」に合わせて中学校でも6月は歯科保健の取り組みを行っています。1年生に対して、市の歯科衛生士さんが歯肉炎予防教室に来てくれました。カラーテスターが配られると「久しぶりだわーこの感じ。」と言ってもぐもぐと噛み砕く1年生たち。口の中が見事に真っ赤になった生徒もいました。そして歯ブラシがボサボサになっており、うまく赤い染め出しが落ちない生徒もいました。口腔内の健康は全身の健康にもつながります。「食べたら磨く」を意識して、健康な身体をつくりましょう。

みがき残しの 要注意箇所は？

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがく習慣ができるといいですね。



～歯磨きチェック実施中～給食後もしっかり磨こうね

保健環境委員会で歯の健康に関する取組「食後の歯みがきチェック」を実施しています。全校生徒が食後の歯みがき習慣を身に付けられるよう、給食後の歯みがきを呼びかけます。その隣には生徒がタブレットを使って作成した歯に関するクイズもあります。中には、初めて知った!と思うものまで!私自身がタブレットの使い方が不慣れなので生徒に教えてもらいながらの取り組みでした。



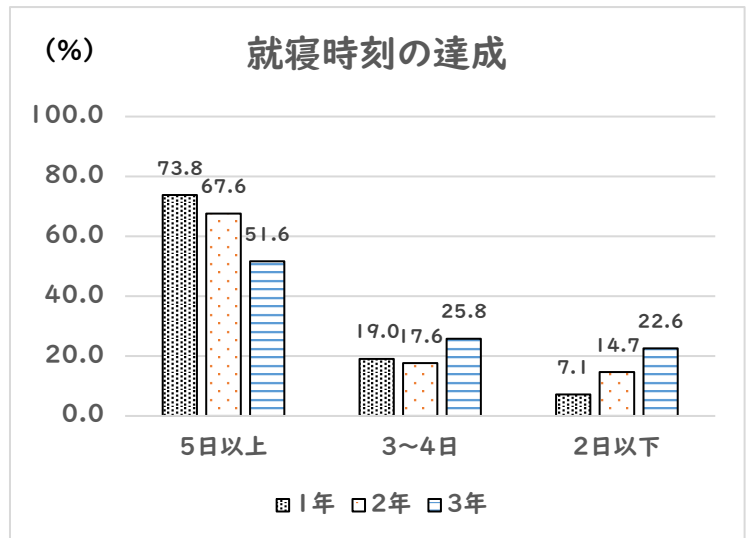
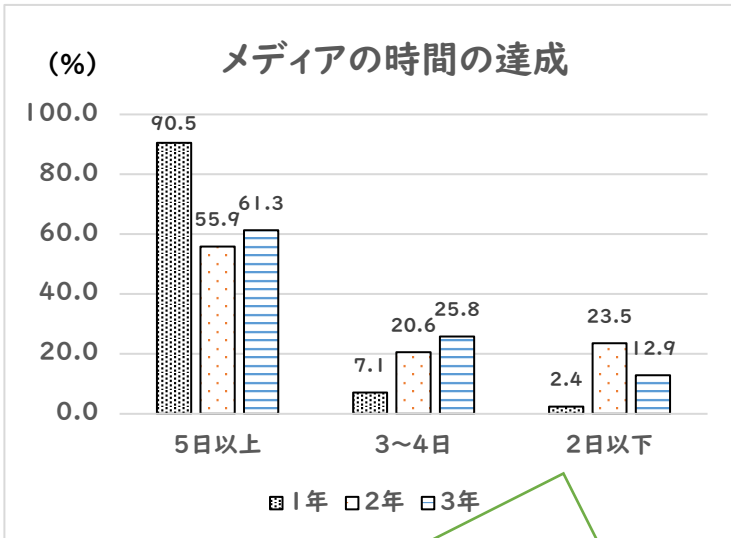
本日各健康診断の治療勧告書を配布しました。早めの受診をお願いします。

※視力に関しては昨年度までは「C」から出していましたが、今年度から教育委員会の指示により「B」でも治療勧告を出しています。ご承知おきください。

第1回家庭生活強調週間の結果

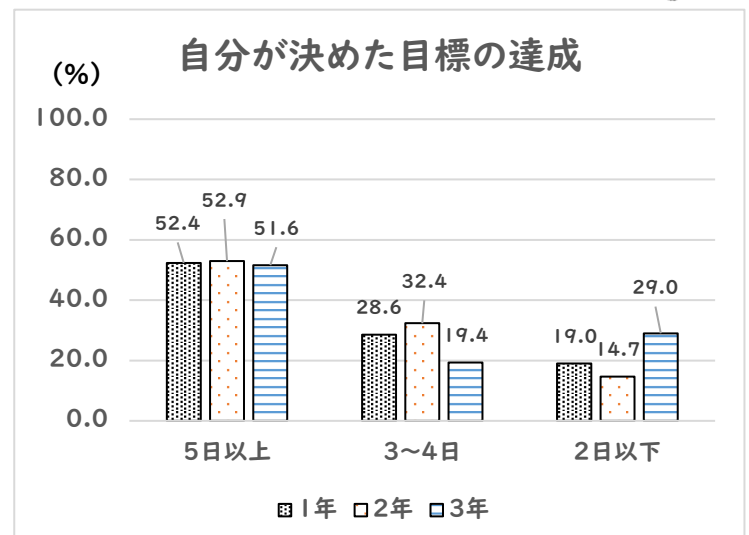
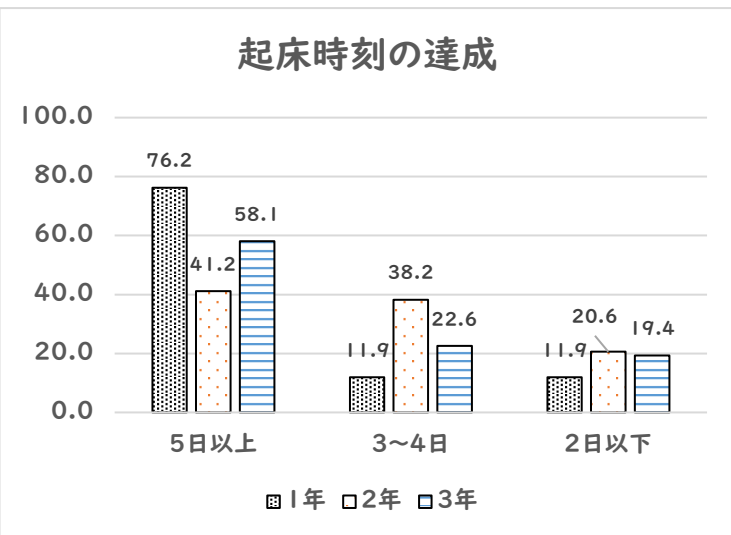


5月11日～17日までの家庭生活強調週間の結果です。保護者の皆様もご協力ありがとうございました。今回は「自分で目標を立てて実行」する形で1週間取り組みました。メディアも就寝も起床も実行する場所は家庭です。ご家族の協力が必要となります。メディアの時間が多い子に関しては再度ご家庭でのメディアに関するルールの確認をお願いいたします。一番下に生徒や保護者のコメントを抜粋させていただきました。



メディアの接触時間の目標が多すぎる生徒もいました。普段3時間ほどしている生徒が「目標60分」にして守れなかった。というケースも…。

複数の目標を書き、せっかく早く寝てるのに×！？という生徒も。どんな目標にするのかを考えることが大事ですね。



寝る時間は意識できた。メディアが全然守れないから次はメディアの時間を減らしたい。(2年)

とても意識して1週間を過ごせた。(3年)

もう少し早く寝て睡眠時間を確保した方がいいかも。メディア(息抜き)と勉強の両立がんばれ!(保護者)

多く使った日もあったけど、全く使わない日もあったのでよかった。(1年)



週末はメディアが長めでしたが、自分で決めた計画通りに生活リズムを整えていました(保護者)