

保健だより

川越市立川越第一中学校

保健室

令和2年 5月

定期健康診断について

定期健康診断は学校保健安全法によって「6月30日までに実施する」と決められていますが、今年度は新型コロナウイルスの影響により今年度内に実施すればよいことになりました。川越市としては12月末日までに行うように調整していく予定です。詳しい日程については今後の状況を見ながら調整し、決まり次第お知らせします。感染症予防対策としては「3密（密閉、密集、密接）」を避けるよう計画を見直します。検診器具（耳鼻科、歯科）については以前より滅菌処理したものを使用しています。

視力低下やむし歯、歯肉の腫れなどが明らかな場合は、学校検診を待たずに個人で受診してください。

歯磨きしていますか？

歯磨きは、むし歯や歯周病の予防に効果があることはもう知っていますね。食後の丁寧な歯磨きを続けてください。在宅時間が増えた分の少しの時間を丁寧な歯磨きに割り当てましょう。川越第一中学校学校歯科医の岩崎孝之先生は「1日のうち1回は15分程度時間をかけて磨く」そうです。歯磨き剤なしで磨くと本当にきれいになったかわかりやすいとおっしゃっていました。歯磨き剤を使用したい場合は一番最後の仕上げで使うといいようです。

鏡を見ながらセルフチェックしよう

歯肉の状態は？

1. 引き締まっている
2. 少しはれている
3. 歯を磨くと出血する

歯肉の色は？

1. 薄いピンク
2. 赤みがかっている
3. 赤黒い

歯の表面は？

1. ツルツル、つやがある
2. ざらっとしている
3. 黄色くなっている

奥歯までよく観察して

1. 全体的に白い
2. 茶色い部分がある
3. 穴が開いている

それぞれ「1」の場合は健康な状態です。「2」は病気の始まりかもしれません。丁寧に歯磨きをすれば改善できることも多いです。「3」の場合は早めに歯科医院を受診し治療が必要です。

むし歯も感染症です。手洗いや歯磨きなど毎日のよい習慣があなたの健康につながります。登校再開時に元気な顔が見られることを楽しみにしています。

歯と口の健康啓発標語を募集します

優秀作品は埼玉県歯科医師会主催の「歯と口の健康啓発コンクール」に出品します。

応募上の注意

- 歯科保健の向上に役立つと思われるユニークかつ生涯にわたってのスローガンになるような標語を考えてください。
- 標語は「5・7・5」の形式で作成してください。(字余り、字足らずも可)
- 特定の歯科用品名、商品名は使用しないでください。
- 応募作品は応募者によるオリジナル作品のみとします。

※希望者のみ提出してください※

応募者は下の用紙に作品を記入し、登校再開後に学級担任の先生に提出、または提出物（教科の課題）と一緒に学校へ届けてください。提出期限は6月5日（金）とします。

切り取り

歯と口の健康啓発標語 応募用紙

年	組	氏名
作品		

締め切り 令和2年6月5日（金）