

# ほけんだより



令和4年6月1日 深谷市立藤沢中学校保健室 第3号

## 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です



「6（む）4（し）」にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」として、全国で様々な取り組みが行われています。藤沢中でも、生徒のみなさんに歯と口の健康について考えてもらう機会となつてほしいと思います。

## 歯科検診の結果をお知らせします！

5月12日に学校歯科医の河田先生に藤沢中のみなさんの歯と口の様子を見ていただきました。歯科検診のお知らせは、検診を受けた全員に配布してあります。「受診のおすすめ」の欄に〇がついていた人は、早めに歯医者さんに行って治療を開始しましょう。

	1年生 (92人)	2年生 (82人)	3年生 (106人)	全校 (280人)
むし歯がある人	7人	4人	5人	16人
むし歯になりそうな歯がある人	27人	18人	27人	72人
歯並びが気になる人	29人	9人	19人	57人
歯垢が付いている人	7人	6人	9人	22人
歯茎に炎症がある人	10人	5人	8人	23人

むし歯がある人は全校の約6%と少ないですが、むし歯になりそうな歯がある人がやや多いという結果になりました。むし歯になりそうな歯は、丁寧な歯みがきを続けることで健康な歯に戻すことができます。意識して歯みがきをしてみましょう。



## 体育祭の練習が始まっています ～健康で安全な体育祭にするために～



夜はぐっすり  
眠れましたか？

こんなことに  
気を付けよう!!

水筒を持って  
きていますか？

熱はありませんか？

頭やお腹など  
痛いところはないですか？

朝ごはんは  
食べてきましたか？

準備運動は  
しましたか？



排便は済ませましたか？

手洗いをしっかりしていますか？



運動前は特にしっかりと健康観察をしましょう。体育祭の練習中や本番、体の調子が悪くなったときにはすぐに先生に伝えてください。

## 熱中症予防のため、こまめな水分補給を！

体育の後に「気持ちが悪い…」「頭が痛い…」と言って保健室に来る人たちに話を聞くと、水分不足のことが多いです。これからの時期は特にこまめな水分補給を心がけましょう。



今月の様子



先月は3年生と一緒に修学旅行に行ってきました。私自身、養護教諭として3年ぶりの宿泊行事にドキドキでしたが、無事に帰ってくることができて本当によかったです。これからも様々な行事を通じて藤中生の頑張る姿を見ていきたいと思います！