



No.6

令和元年7月18日

世田谷区立三宿中学校 保健室

いよいよ夏休み！

7月は涼しい日が続きました。水泳の授業もがんばりましたね。夏休みも塾や部活動で忙しい人が多いようですが、頭・体・心をおおいにきたえ、また時にはゆっくり休ませましょう。生活リズムをくずさずに、事故や病気に気をつけて、充実した夏休みをすごしてください。



保護者の方へ

健康診断の結果のお知らせについて

各健診・検査終了時にお知らせをお渡ししていますが、まとめとして「定期健康診断 結果のお知らせ」を明日お渡しします。電算処理のため、すでに受診し治療などが済んでいるものも、そのままのっていますのでご了承ください。まだの場合は夏休みを利用して受診してください。また裏に成長曲線をのせておきましたので参考にしてください。

3年生にむし歯が増えました！

6月に実施した歯科健診の結果、3年生の口の中の状態が悪化していることがわかりました。昨年むし歯があった人は4名でしたが、今年は13名に増加し、要観察歯（むし歯になりかけ）や歯みがき不十分で歯石がある人もたくさんいました。塾などで食生活が不規則になったり、間食が増えたりすると、むし歯になりやすいので気をつけましょう。

歯石は歯医者さんでとってもらいましょう

歯垢はていねいな歯みがきで落とせますが、みがき残した歯垢は唾液中のカルシウムイオンと結びついて、2日ほどで硬くなり始めます。2週間もすると歯みがきでは落とせない、硬い歯石となってしまいます。歯石があると、さらにその上に歯垢がつきやすく、歯肉炎や口臭の原因となったり、将来歯周病となって歯が抜けるリスクが高まったりします。

ていねいな歯みがき（できれば毎食後）を心がけ、むし歯や歯石があった人は夏休み中に受診するようにしましょう。



募集します

「薬物乱用防止 ポスター・標語」

テーマ 危険ドラッグを含め薬物乱用防止を訴えるもの

ポスター 四つ切り又はB3判 たて

標語 40字以内 用紙が保健室にあります。

- 学校でとりまとめて送ります。9月3日(火)までに保健室に持ってきてください。
- 保健給食委員は宿題です。