

雨の多い季節がやってきます。この時期は、天候によって急に気温が下がることがあります。天気予報をチェックしてその日の気温や湿度に合わせた服装を心掛けましょう。

今月は、体育大会が予定されており、その日の天候次第で熱中症や肌寒さへの対策が必要です。熱中症対策として、前日の十分な睡眠、当日朝食をしっかり摂ること、水筒とタオル、必要な人は帽子などを忘れずに登校しましょう。体調を整えて競技に参加し、体育大会を盛り上げましょう。

6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」です。普段は、マスクで隠れている口元ですが、歯みがきや食生活などに気をつけて、あなた自身の歯を大切に。  
保健室：西脇



今月の  
保健目標



## 歯を大切にしよう

### 続けていますか？セルフケア

セルフケアとは、「自分で手入れをすること」です。歯みがきの基本を再確認しましょう。**夜寝る前、登校前の歯みがきは習慣に**しましょう。



### みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

**奥歯のみぞ**  
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

**歯と歯の間**  
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

**歯と歯肉の境目**  
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

**歯並びが悪いところ**  
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

### ぜひ習慣に！フロケア

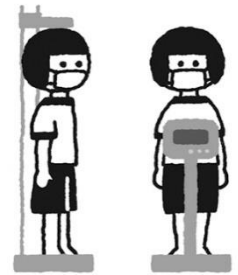
フロケアとは、「歯科医院で、手入れ・管理をしてもらうこと」です。  
○定期検診 ○歯みがき指導 ○歯のクリーニング ○歯石除去



# 山王中 身体測定結果

※ 名古屋市は、令和3年度の名古屋市平均です。

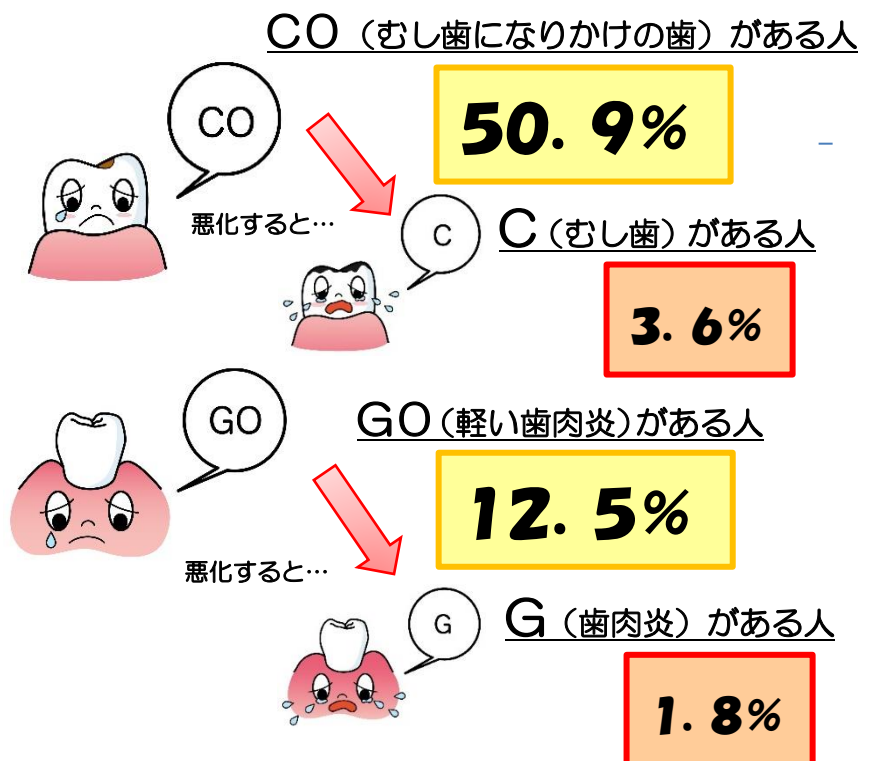
		身長 (cm)		体重 (kg)	
		山王中	名古屋市	山王中	名古屋市
男子	1年	154.9	153.4	47.0	44.4
	2年	161.3	160.5	51.1	49.7
	3年	167.4	165.7	56.0	54.2
女子	1年	153.7	151.9	44.7	43.4
	2年	155.3	154.9	47.0	46.9
	3年	157.4	156.5	49.9	49.3



名古屋市との比較では、山王中の生徒の体格が平均ではやや上回っています。体格は、人と比べるのではなく、過去の自分の数値と比較しましょう。体重の急激な増減は、要注意です。気になることがあれば、いつでも保健室（西脇）へ相談に来てください。

## 歯科健診結果

5月に2年生と1-1の歯科健診を行いました。その他の生徒は、6月9日（木）です。今回は、2年生の結果を報告します。



むし歯はないという人の中にも、CO (むし歯になりかけの歯) がある人が多くいました。COがあれば、歯科医院での受診をすすめています。COは、そのまま放置すれば1年後には3割がC (むし歯) に移行するといわれています。受診をすすめられた人は、早めに受診しましょう。

