

すこやか

2025. 7. 25

上越市立板倉中学校
保健室 No.4 夏休み号

80 日間の一学期が終わり、いよいよ夏休みが近づいてきました。開放感に浸っている人も多いと思いますが、健康・安全に気を付け、メリハリのある夏休みにしましょう。

板中生の歯と歯肉の健康が大ピンチ！！



6月の歯科検診の結果、むし歯は少なかったものの、歯垢 44 人 (37%)、歯肉炎 45 人 (38%)、歯石 28 人 (24%)という結果でした。水野歯科校医先生からは右のようなコメントをいただきました。

歯肉炎、歯石の原因は“歯垢（しこう）＝歯に付いた細菌のかたまり”です。まずは毎日の歯磨きでしっかり歯垢を落とすことが肝心です。

先日講座を受けた1年生はもちろんですが、2、3年生も夏休み中の歯みがきがおろそかにならないようにしたいですね。

水野歯科校医先生のお話

きれいに磨けている人もいますが歯垢が付いている人が多く、全体的には清掃状況が良好とは言えない現状です。

歯垢、歯肉炎、歯石のお知らせを受けた人は、むし歯がなくても早めに受診し、適切な指導や治療を受けるようにしてください。

歯を失う原因の第一位は“歯周病”

7月18日、1年生を対象に行った『歯肉炎予防教室』の様子を紹介します。歯肉炎を含めた歯周病は静かに長い年月をかけて進行すること、歯周病の予防には、歯磨きに加えてデンタルフロスが有効であることなどを教えていただきました。



【感想】

・新潟県はむし歯の人が少ない事に驚き、うれしかったです。今はむし歯よりも歯周病で歯がなくなる人が多いことを知りました。私も軽い歯肉炎になったことはありますが、何かを食べている時にはズキズキ痛みます。鏡を見てすみすみまでみがいたら治りました。やはり、歯みがきは重要だなと感じました。プラークには2億の細菌がいて、すばやく動いているのにぞっとしました。いつも綺麗にみがかれているつもりですが、今回の授業を通してもう一度確認してみようと思いました。



・歯を失う原因で一番多いのが歯周病ということを知って驚きました。私は毎回フロスをしています。フロスをする大切さを再確認できました。実際に歯を染めてみて自分があまりみがけていない部分を見つけることができたので、その部分を日々しっかりみがいていきたいです。

自分の体は自分が食べたものでできている

7月8日、2年生を対象に「生活習慣病予防教室」がありました。5月に実施した血液検査の結果などをもとに、自分の日頃の食生活を中心とした生活習慣を振り返りました。

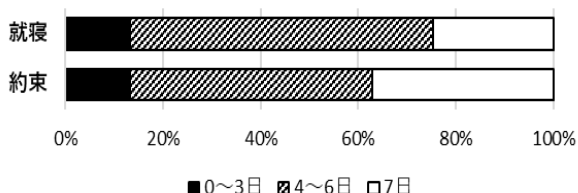


【感想】

- 血液検査の結果や身長、体重から普段の食生活を考えることができた。HbA1c が5以上だったので気を付けたい。夏休みになってもどの食材もバランスよく食べられるようにしたい。ジュースやアイスに3日分くらいの量の砂糖が入っていることに驚いた。
- 今日自分の血液の中で足りていない物が何か分かったし、自分は血管の壁が薄くて材料が少ないということも分かった。なので、鉄分など毎日栄養をしっかり摂り、健康に過ごしていきたい。

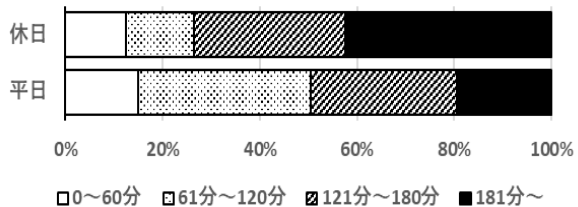
メディアコントロールの力が試される夏休み！

取組の様子

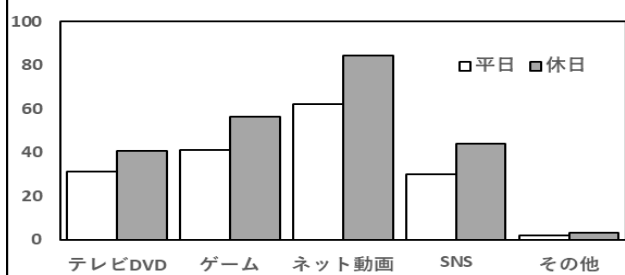


1回目のメディアコントロールウィークの結果、4日以上メディアの約束や就寝時刻を守れた人は8割以上でした。「学習や読書、家族の時間が増えた」「よく眠れるようになった」など、取組の良さを実感する人もいました。毎日24時間が自由な夏休みこそ、メディアコントロールの力を大いに発揮する板中生の姿を期待しています。

メディア利用時間



1日当たりの利用目的別人数



保護者の皆様へ 期末面談時に「定期健康診断の記録」をお渡しします

回収はしませんので家庭で保管してください。（封筒は2学期の始業日に担任へ返却ください。）