

保健便り



【保健目標】

健康な歯を作ろう

令和4年6月3日（金）石垣市立石垣第二中学校保健室

6/4～6/10は歯と口の健康週間です！

【令和4年度の標語）～いただきます 人生100年 歯と共に～

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、歯科疾患の早期発見早期治療をすることにより歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につとめることを目的としています。

※学校歯科医からの所見（今年度歯科検診より）



- 数年前の3年生と比較すると、健全歯、口腔内の衛生状態良好の生徒が多く見られた。
- 歯列矯正治療中の生徒が多数見受けられ、親の歯科に対する意識の高さを感じられた
- ▲口腔内に**歯石**がある生徒が見られた。
- ▲健全歯だが、G0（**歯肉炎**）・**プラーク**（**歯垢**）のある生徒が見られた。

休み明け、体調不良での早退者が続出！



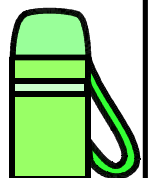
休日の過ごし方に気をつけましょう！！



日頃から**自分の体調**をしっかり**管理**できるように**心がけ**ましょう。
（睡眠・食事・スマホ・ゲーム・ストレス…原因？）

休み明けの月曜日・連休明けは、体調不良、特に、偏頭痛）での来室・早退者がとても多いです！休日は、疲れをためないように、ゆっくり休んで、体調を整え、体調万全で登校しましょう！

熱中症・新型コロナ予防のため 水筒持参で登校しましょう！



熱中症・コロナ感染予防のために、以下2点の観点から水筒を準備するよう
よろしくお願ひします。

- ①熱中症予防のため水分補給をしっかり摂ること
- ②コロナ予防対策の視点（密集・密接）から、冷水機の使用を控えることを推奨しているため