保健だより ６月号

令和５年６月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれるはずです。

歯みがきで歯周病を予防しよう！

歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第１位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80％が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように

毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック CHECK!!

チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

- □ 歯ぐきが赤く腫れている
- □ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- □ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- □ 朝起きたら口の中がネバネバする
- □ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- □ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- □ 口臭がある

６月の保健目標　　口腔衛生に努めよう

衛生検査の結果について

６月５日に実施した衛生検査の結果をお知らせします。

〇爪が短かった生徒の割合　…1年生：91.5%　2年生：87.4%　3年生：89.2%　全体：89.5%
〇ハンカチを持ってきていた生徒の割合…1年生：83.5%　2年生：85.3%　3年生：85.6%　全体：84.8%
〇歯ブラシを持ってきていた生徒の割合…1年生：97.6%　2年生：88.1%　3年生：83.5%　全体：90.1%

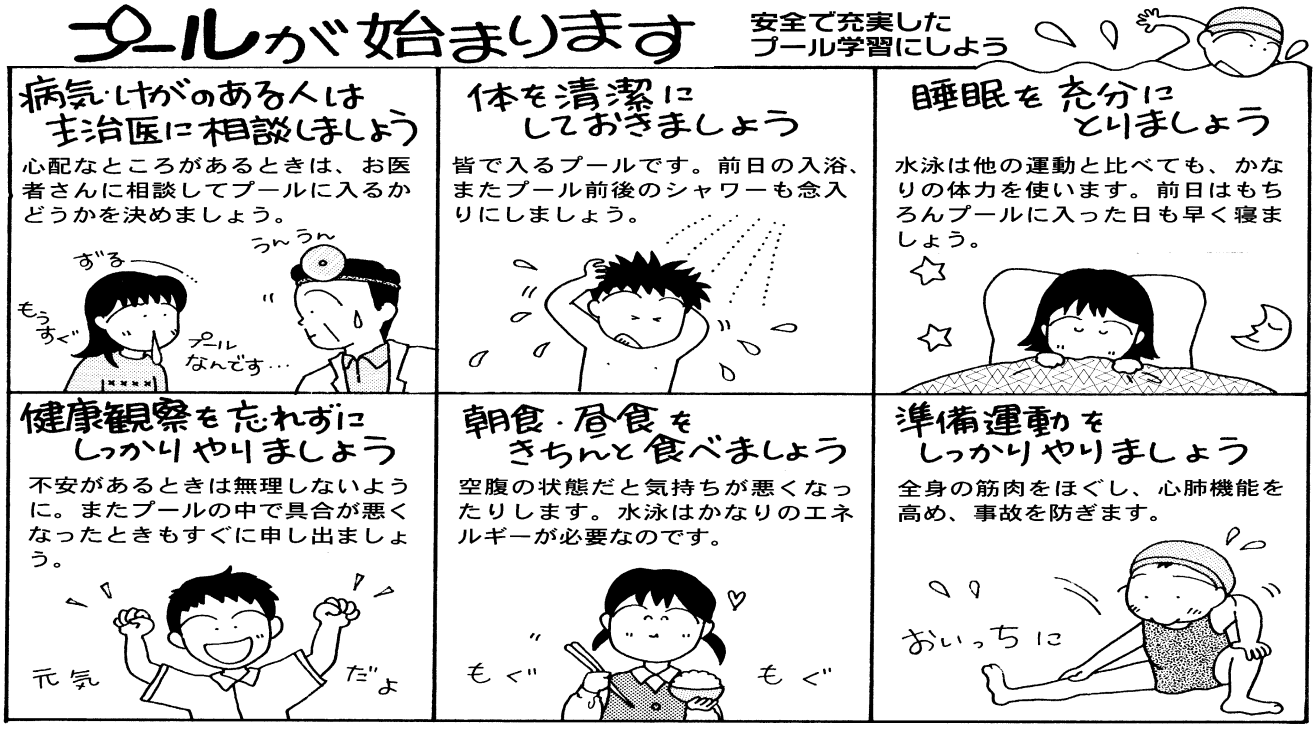
爪が短かった生徒は全体で89.5%でした。けがの予防や衛生を保つためにも１週間に１回を目安に爪を切りましょう。ハンカチを持ってきていた生徒は全体で84.8%でしたが、６割ほどの所持率にとどまるクラスもありました。１年生は97.6%の生徒が歯ブラシを持ってきているという結果でしたが、学年が上がるにつれて所持率が下がる傾向が見られました。安全で衛生的な学校生活を送るためにも、爪を短く切り、ハンカチや歯ブラシを学校に持ってきましょう。

性教育サポート事業を行いました

６月７日（水）に３年生を対象として性教育サポート事業を行いました。アルテミス宇都宮クリニックの添田先生から、男子と女子のからだの変化、性感染症、妊娠のしくみなどに関するご講話をいただきました。

事前アンケートでは「性感染症について分からない」と回答した生徒が 63.4％いましたが、この講話を通して性感染症の種類や症状について多くのことを学ぶことができました。

添田先生から性に関するリーフレットをいただきました。保健室に置いてありますので、来室の際にぜひ読んでみてください。

【実施後の生徒の感想】

・今回の話を聴いて自分の心と体を大事に、よく考えて行動しようと思いました。
・性感染症に感染すると生まれてくる赤ちゃんにも影響してしまうことを学んだので、性感染症にならないように将来十分に気をつけたいと思った。
・性感染症の種類の多さにびっくりしました。生理のことについて詳しく知れて良かったです。
・相手の気持ちも尊重して男女交際をしなければいけないことがわかった。